Selecciones

OCTUBRE 2020

READER'S DIGEST



37 SECRETOS PARA UNA VIDA MÁS FELIZ

COMPARTIR: una solución para todos

PÁGINA 62

Accidentes que cambiaron la Historia

PÁGINA 76

DRAMA EN LA VIDA REAL

¡SECUESTRADOS!

PÁGINA 40

Adicción: cuidado con estos medicamentos

PÁGINA 50

Un estado de ánimo

HOY, COMO siempre, buscamos la felicidad. O más que nunca deberíamos hacerlo. Entendiendo la felicidad como un estado de ánimo en paz y lo más equilibrado posible, con nosotros mismos y con los demás. Por eso empezamos octubre dando algunas pistas, que pueden parecer sencillas y simples, sobre cuál podría ser el camino. No descubrimos la pólvora seguramente, pero hacemos recapacitar sobre acciones genuinas que nos pueden ayudar a tener un día a día placentero, con sus vaivenes, pero en conjunto transitable. Lee los "37 Secretos para una vida más feliz" y, al menos, piensa en ello.

Además, este mes hablamos de la tendencia que poco a poco se va implantando: compartir. Igual que antiguamente la sociedad funcionaba a base de trueques, en este mundo de sobreabundancia y despilfarro, de usar y tirar, poco a poco se va imponiendo la cordura. Descubre algunas iniciativas por Europa para evitar el gasto inútil, para ahorrar, y de paso socializar. Y con la inmensa ayuda de la tecnología, que le da una visibilidad y un alcance como nunca antes había tenido. No dejes de leer "Solución: compartir" (pág. 62).

Te informamos también sobre el abuso que se está produciendo en Europa de ciertos medicamentos con receta que pueden crear adicción, como las benzodiazepinas, algunos analgésicos o los llamados fármacos Z ("Solo hice lo que me dijeron", pág. 50) o viajamos a la isla de Córcega, en el Mediterráneo, tras los pasos de un coro local como excusa para encontrar la armonía ("Imbatible Córcega", pág. 102)

¡Feliz lectura y feliz llegada del otoño!



FOTO: PABLO RODRIGO

Natalia Alonso,
DIRECTORA

Puedes escribir a redaccion@selecciones.es

CONTENIDOS

Artículos



85



PORTADA: ILUSTRACIÓN DE JOSH HOLINATY

Secciones

Favoritos



FOTOGRAFÍA: © PICTURE ALLIANCE/ZUMAPRESS.COM

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

En octubre, los alumnos más antiguos de la Universidad de St. Andrews, con más de 600 años de antigüedad, dan la bienvenida a los nuevos estudiantes con una gran fiesta de la espuma. Los nuevos son regados con crema de afeitar por sus mayores en un ritual de iniciación puramente amistoso. Al final del proceso, las clases más jóvenes son aceptadas como miembros de la familia de la universidad. Antiguamente, los novatos "daban las gracias" a los estudiantes mayores con un puñado de pasas, por lo que la moderna ceremonia de bienvenida con espuma todavía se conoce como el "Fin de semana de las pasas". Debido a la pandemia, la fiesta de este año será probablemente pospuesta o celebrada a menor escala, ¡y sin espuma!



FOTOGRAFÍA: © JIM RYCE/ALAMY STOCK PHOTO

Selecciones
READER'S DIGEST

Directora Natalia Alonso
Maquetación Equipo Editorial CIL
Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

Reader's Digest se publica en 27 ediciones y 11 idiomas.

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva
Bonnie Kintzer

Director editorial, ediciones internacionales
Raimo Moysa

Fundadores de Reader´s Digest:
DeWitt Wallace (1889-1981)
Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión sobre los artículos y reportajes de la revista.
Puedes también mandar anécdotas divertidas y verídicas para nuestras secciones de humor.
Escríbenos a:
redaccion@selecciones.es

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono
902 757 051 y 91 111 74 52
(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)
Email
clientes@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email
redaccion@selecciones.es
Dirección
Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid

SÍGUENOS EN FACEBOOK

www.facebook.com/Selecciones

SÍGUENOS EN TWITTER

@SeleccionesRd

CARTAS

La risa a través de los años

Mi madre vive en Israel, donde el próximo año cumplirá 100 años. Crecimos en Buenos Aires (Argentina), de donde emigramos en 1972. A pesar de los cambios, los años, las mudanzas y las diversas circunstancias, mi madre fue fiel a Selecciones durante más de la mitad de su vida... Aún recuerdo cuando me pedía : “Hija, no te olvides de traerme el Selecciones”. Los conservaba en su mesilla de noche para leerlos una y otra vez. Hoy vi una portada en Internet y me alegré pensando en mi madre, mentalmente lúcida, que sigue leyendo todo lo que puede. Cuando le preguntan cuál es su secreto para vivir hasta su edad, contesta: una buena alimentación... y la risa, remedio infalible... —MIRIAM ZRIHEN


LA RISA

Salvavidas

Mis abuelos fueron suscriptores de Reader’s Digest. Cuando tuvieron su primer hijo, como era la costumbre, dormía en una canastilla atada a los barrotes de su cama con cuerdas. Una de estas cuerdas se enredó en el cuello del bebé, mi tía. Mis abuelos la encontraron con la cara azulada. Vivían en el campo, sin teléfono o médico cerca. Gracias a un artículo de una revista de 1960, en la que se explicaba cómo hacer el boca a boca, mi abuelo lo hizo y salvó a su bebé. Mi abuelo ya no está con nosotros, pero mi abuela siempre quiso contarles esta historia.

—MATHILDE SOUCHARD, *Francia*

Cómo preparar a tu mascota para la llegada de un bebé

Un poco de organización previa ayuda a mantener la seguridad y felicidad

Katrina Warren

La llegada a casa de un bebé recién nacido es un momento para disfrutar que supone grandes cambios para los miembros del hogar y para las mascotas, quienes probablemente no reciban ya los niveles habituales de atención a los que estaban acostumbradas. Con un poco de cuidado extra, las mascotas pueden adaptarse muy bien a la llegada del nuevo miembro. La clave es planificar y tomar las medidas necesarias con sensibilidad y delicadeza.

Comenzar antes de la llegada del bebé

La mascota no debe vincular el bebé con ningún cambio significativo en su vida cotidiana ni ningún impacto negativo en su estilo de vida. Asegúrate de implementar cualquier cambio en la rutina de tu mascota antes de la llegada del nuevo miembro. Si tu mascota ya no podrá comer en la cocina o no le permitiréis entrar en vuestra habitación o la habitación del bebé, ni tumbarse en el sofá o entrar en casa, debe comenzar con varios meses de anticipación.

Corregir problemas de conducta

Es preciso trabajar con anticipación las cuestiones de conducta de los perros, como saltar, tirar de la correa o ladrar. Es posible que sea buena idea recurrir a un entrenador para asegurarse de que el perro, al menos, se siente y se tumbe cuando le ordenes.

Familiarizarse con nuevas situaciones, sonidos y olores

Muchas mascotas nunca han escuchado llorar a un bebé y este sonido puede resultarles alarmante. Para ayudarles, puedes descargar una *app* con sonidos de llanto de bebé y reproducir a bajo volumen hasta que la mascota pierda el interés por el sonido.

LO IDEAL ES QUE LA MASCOTA ASOCIE AL BEBÉ CON MOMENTOS POSITIVOS.

Practica pasear al perro mientras empujas un cochecito de bebé vacío. Controlar simultáneamente a un perro y un carrito de bebé puede resultar complicado. Es más seguro comenzar el proceso de adaptación primero entre dueño y perro antes de incorporar al bebé a la escena.

Monta la habitación del bebé con anticipación y permite que el animal recorra el lugar y huela las cosas del bebé, como talco y toallitas húmedas. Antes de que llegue a casa

FOTOGRAFÍA: © JAMIE GILL/GETTY IMAGES

del hospital, pon una mantita o ropa con su olor para que el animal pueda familiarizarse.

Primer encuentro

Al presentarle el bebé al perro, intenta que sea otra persona quien sujete al niño. Procura no armar mucho alboroto y asegúrate de premiar a tu perro por mantenerse tranquilo. Si se muestra curioso o lo ignora es normal y aceptable.

Lo ideal es que el animal asocie al bebé con momentos positivos: asegúrate de felicitarle, darle cariño y premios cuando esté presente.

Katrina Warren es veterinaria en Sidney (Australia). Ha participado en varios programas de televisión para mascotas en Australia y en el canal Animal Planet en Estados Unidos.

CONSEJOS PARA LA CONVIVENCIA ENTRE GATOS Y BEBÉS



BARRERA QUE IMPIDA EL ACCESO A LA HABITACIÓN DEL BEBÉ: a los gatos les encanta dormir en lugares cálidos y elevados, por lo que la cuna del bebé puede ser tentadora. Es buena idea instalar temporalmente un biombo que impida el acceso del gato pero le permita escuchar y ver al bebé.

ASEGÚRATE SIEMPRE DE QUE EL GATO TENGA POSIBILIDAD DE ESCAPAR: los gatos no responden bien cuando se sienten presionados en situaciones en las que no están cómodos.

CÓRTALE LAS UÑAS: es necesario que cortéis las uñas a vuestro gato justo antes de que el bebé llegue a casa, y de forma periódica después.

FOTOGRAFÍA: ©ISTOCK/GETTY IMAGES

EN CIFRAS

Distancia social

Cuanto más densamente poblada esté una zona, más difícil es mantener la distancia. El cuadro de abajo muestra el promedio de personas por kilómetro cuadrado en diferentes países europeos.

1. Malta	1.548
2. Holanda	584
3. Bélgica	375
4. Reino Unido	273
5. Alemania	234
6. Suiza	213
7. Italia	202
8. Dinamarca	138
9. Media UE	118
10. Portugal	113
11. Austria	107
12. Francia	105
13. Eslovenia	102
14. España	93
15. Finlandia	18
16. Noruega	17

Fuente: Eurostat 2018

ILUSTRACIÓN: ALONZODESIGN/GETTY IMAGES

"EL PRIMER PROBLEMA DE VIVIR ES MINIMIZAR LA FRICCIÓN CON LAS MULTITUDES QUE TE RODEAN POR TODAS PARTES."

Isaac Asimov



Aunque la cafeína es inocua y puede prevenir la demencia, tiene riesgos

Hora de despertar

Rebecca Philps



ILUSTRACIÓN: CHANELLE NIBBELINK

LA CAFEÍNA ES el fármaco más popular del mundo, presente en la dieta habitual de millones de adultos que la consumen a diario en café, té, refrescos y bebidas energizantes. Muchos la necesitamos para arrancar la jornada. Aunque sin ella nos sentimos lentos y espesos, en exceso puede producir ansiedad y náuseas. Pero cuando la consumimos en cantidades idóneas, la cafeína nos pone en un agradable estado de alerta, productividad y hasta un poco de euforia. Podemos llegar a ser adictos, pero ¿es malo?

Para la mayoría de la gente, no. La cafeína es una sustancia que, al estimular el sistema nervioso central, alivia el cansancio y mejora el humor, la concentración y la atención. Entre los entusiastas del deporte, incluso eleva la resistencia. Según distintas organizaciones mundiales, la mayoría de la gente puede consumir hasta 400 miligramos al día sin riesgos, lo que equivale más o menos al contenido de cafeína en un litro de café o dos litros de té negro.

Cuando se superan los 600 miligramos al día, el cuerpo puede sufrir una sacudida, literalmente: algunas personas experimentan temblores, hipertensión, malestar estomacal, jaqueca, mareos, palpitaciones cardiacas e insomnio. Y, sin embargo, a otros no les pasa nada. La respuesta

a la cafeína varía en cada persona y es probable que dependa de dos factores genéticos: la velocidad con la que el hígado metaboliza la cafeína y el grado de sensibilidad del sistema nervioso central a los estimulantes.

Aunque su consumo diario no suele alterar el ritmo cardiaco, las dosis altas pueden elevar la frecuencia cardiaca y la tensión temporalmente, lo que pone en riesgo a las personas con alguna cardiopatía. En casos poco frecuentes, su consumo excesivo provoca convulsiones e incluso muerte, por lo general entre personas habituadas a consumir bebidas energizantes.

Según investigaciones, la cafeína podría proteger frente a distintos tipos de demencia, como el Alzheimer. De acuerdo con un estudio de observación publicado en *The Journals of Gerontology*: Series A, las mujeres de 65 años o más que consumieron 261 miligramos de cafeína (de dos a tres tazas de café) al día de media a lo largo de 10 años relataron menos síntomas de demencia que aquellas que consumieron 64 miligramos al día. No se sabe aún si es la respuesta a la cafeína u otro componentes, como los antioxidantes.

La cafeína es un ingrediente habitual en los complementos adelgazantes, ya que atenúa la sensación de hambre; pero no existen pruebas sólidas de que su consumo ayude a perder peso. “Lo más importante es lo que se añade al café”, señala Duane Mellor, especialista en dietética e investigador en la facultad de Medicina de la Universidad Aston, en Birmingham, Inglaterra. “El café negro o con un poco de leche no es problema. Pero si lo tomas con mucha leche, crema, azúcar o siropes se transforma en una bebida de alto contenido energético rica en grasas”. Y eso puede conllevar más problemas que uno o dos espressos.

EL 80% DE LA POBLACIÓN MUNDIAL CONSUME ALGÚN PRODUCTO CON CAFEÍNA A DIARIO.

La mayor desventaja de la cafeína es que, en muchas personas, puede perturbar el sueño, especialmente durante la etapa de sueño profundo caracterizada por la presencia de “ondas lentas”, y esta fase resulta vital para la recuperación del cerebro y el cuerpo. En casos extremos, la falta de sueño se asocia a obesidad y otras enfermedades crónicas, como la diabetes tipo 2 y la depresión.

Si decides dejar la cafeína, el descenso abrupto de esta sustancia podría causarte jaquecas, irritabilidad, dificultad para prestar atención a distintas tareas y otros síntomas de abstinencia. Inhala profundo y ve desterrándola poco a poco.

Noticias DEL

MUNDO DE LA MEDICINA



Ejercicio, crucial en la era COVID-19

Aunque la pandemia por el Covid limite nuestros desplazamientos, la actividad física sigue siendo igual de importante, o más, según *Exercise and Sports Science* Australia. Las pruebas científicas sugieren que ejercitar el cuerpo mantiene el sistema inmunológico. Un estudio británico de 2018 concluyó que los ciclistas mayores tenían un mayor número de células T que sus colegas sedentarios. La actividad física también puede mejorar la salud mental durante esta época. Hacer ejercicio en casa o fuera son buenas opciones. Si quieres ir al gimnasio, mira los protocolos. Obviamente, si sospechas que eres positivo, debes aislarte.

Dietas altas en sal y sistema inmunológico

La hipertensión es el riesgo más conocido derivado del consumo de sal, pero no el único. En un experimento, voluntarios alemanes sanos añadieron seis gramos extra de sal a su consumo diario durante una semana, equivalente más o menos a dos platos de comida basura. Al final de la semana, los análisis revelaron un aumento en los niveles de las hormonas glucocorticoides en la sangre de los participantes. Estas hormonas ayudan a mantener controladas las inflamaciones, pero en exceso pueden inhibir la habilidad del sistema inmunológico para atacar a las bacterias perjudiciales. La Organización Mundial de la Salud recomienda que el consumo de sal sea inferior a cinco gramos al día. Los investigadores afirman que puede ser especialmente bueno para quienes tienen infecciones bacterianas, como listeriosis o infección urinaria.

Aplacar las tormentas de citocinas

El sistema inmunológico de algunas personas reacciona de una forma tan exagerada al COVID-19 que daña los

FOTOGRAFÍA: ADAM VOORHES; PROP STYLIST: ROBIN FINLAY

pulmones gravemente. Esta complicación, una amenaza para la vida, está relacionada con otras infecciones, entre las que se incluyen el VIH y la hepatitis, y se conoce como "tormenta de citocinas" porque provoca un aumento de las proteínas llamadas citocinas. Se están explorando varios métodos para tratar las tormentas de citocinas relacionadas con el coronavirus. Un equipo del Massachusetts Institute of Technology (MIT) está investigando si es posible "absorber" las citocinas sobrantes inyectando en el torrente sanguíneo proteínas que se mezclen con ellas. Otros investigadores estudian algunos medicamentos antiinflamatorios existentes, como los



antagonistas del receptor de interleucina 6, para ver si alguno podría reducir de forma segura las defensas desmesuradas del cuerpo.

Medicamentos de herbolario y pérdida de peso

El extracto de té verde, *garcinia cambogia,* y el mango africano son solo algunas de las muchas hierbas medicinales y suplementos que se anuncian por el mundo para la pérdida de peso. Normalmente se permite que las empresas los comercialicen sin tener que demostrar su eficacia. Investigadores de Sídney, en Australia, evaluaron diferentes ensayos aleatorios controlados en los que pusieron a prueba tantas de esas declaraciones como pudieron conseguir. No encontraron ninguna prueba relevante que indicase que estos productos tuvieran impacto en el control del peso. Lo mejor es consultar con un médico o nutricionista.

Actitud frente a la vejez y cáncer

Puede sonar a pensamiento mágico que tus creencias y sentimientos sobre la vejez puedan influir en tu longevidad. Sin embargo, cada vez más pruebas indican que la percepción de la propia vejez (SPA, por sus siglas en inglés) es uno de los muchos factores que juega un papel en la salud física. Una teoría ampliamente aceptada plantea que las personas mayores que han interiorizado estereotipos negativos sobre la edad sufren más estrés, es menos probable que mantengan unos hábitos saludables (como hacer ejercicio o ir al médico al primer síntoma) y es más probable que sus expectativas sobre sí mismos sean más bajas.

En un estudio reciente se planteó si la SPA tendría alguna influencia sobre la tasa de mortalidad en personas mayores de 65 con cáncer sin metástasis. Tras comprobar las

FOTOGRAFÍA: ISTOCK.COM/MAGNETCREATIVE

demás variables, era 3,62 veces más probable que los participantes con una SPA negativa fallecieran antes de que acabara el sexto año de estudio, en comparación con los que tenían una visión más positiva de la edad. Sarah Schroyen, autora principal y psicóloga en la Universidad de Lieja (Bélgica), afirma que "la forma de ver la vejez podría influir en la voluntad de vivir. Quizá la gente con una SPA más negativa esté menos dispuesta a seguir las recomendaciones estrictas de un tratamiento".

Estrategias como pasar tiempo con gente más joven, centrarte en intereses personales, familia, naturaleza, o ayudar a los demás, o pensar de forma opuesta a los estereotipos relacionados con la edad.

Pérdida de musculatura y edad

Cuando consumes alimentos ricos en proteínas, como judías, carne y frutos secos, estimulas la síntesis de proteína muscular (SPM), el proceso que emplea del cuerpo para construir y reparar los músculos. Este proceso es menos eficaz con la edad, lo que puede contribuir a la pérdida de masa muscular, fuerza, y habilidad, en especial si el consumo de proteínas no está repartido a lo largo del día. En un estudio británico sobre hábitos alimenticios, la mayoría de las personas mayores que participaron alcanzaron el límite diario recomendado: al menos 0,8 gramos de proteína por kilogramo de peso corporal. Sin embargo, solían consumir unos tres cuartos de esa cantidad en la cena. Si tienes hábitos parecidos, es probable que puedas tener más masa muscular si incluyes proteínas en todas las comidas.

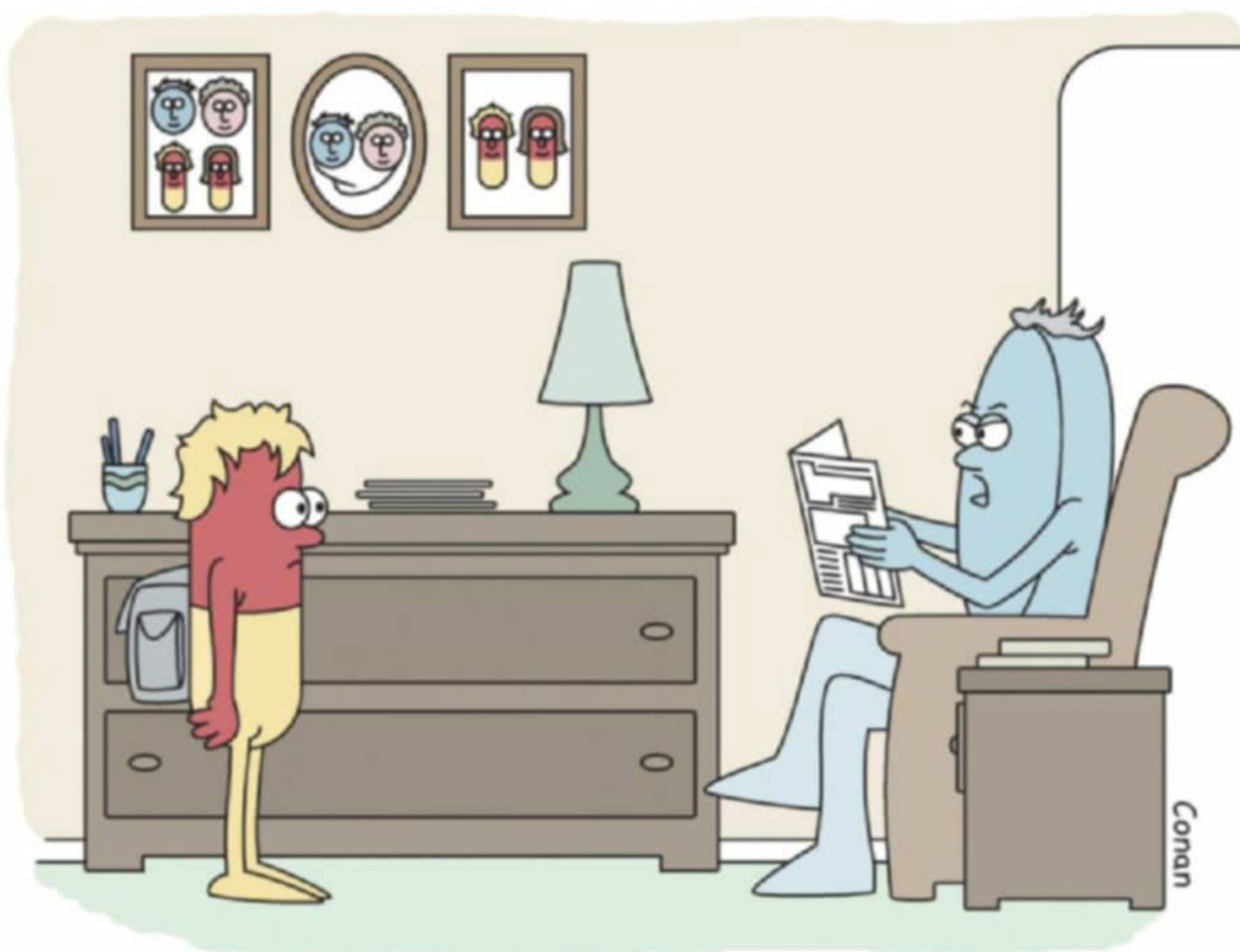


Un síntoma sutil de la COVID-19

Si tus sentidos del gusto y el olfato se debilitan de repente, es muy probable que tengas el COVID-19, aunque te sientas bien. Varios estudios han demostrado una fuerte vinculación entre este síntoma y la infección. "Hay gente que me ha dicho que perdió la capacidad de oler y degustar durante un mes", comenta la Dra. Carol Yan, rinóloga en la Universidad San Diego Health de California y autora de uno de los estudios. "Se testó y todos dieron positivo", afirma. Por suerte, el olfato y el gusto se recuperan tras la infección.

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES

ENTRE NIÑOS



“Tu boletín de notas dice que no interactúas bien con otros medicamentos”.

ILUSTRACIÓN: CONAN DE VRIES

Mi hijo pidió pantalones cortos y ahora está llorando porque están rotos y no tapan sus piernas.

—@SNARKYMOMTOBE

Mi hija de 8 años y mi sobrino de once estaban teniendo una seria conversación sobre si les gustaba más el día o la noche. Oí a mi sobrino decir: A mí me gusta más el día, por la noche no me siento seguro. A lo que mi hija contestó: A mí la noche, porque puedo soñar con comida y no engordo.

—N. A.

Seis años: *Yendo al final de un calendario*

Yo: ¿Qué estás haciendo?
Seis años: Quiero saber qué va a pasar.

—@XPLODINGUNICORN

Le estaba enseñando a mi hija de tres años, Becky, a contar hasta 10 con los dedos. Después de unos minutos, me sentí un poco frustrada con ella. Empecé una vez más y levanté el pulgar.

—¿Qué número es este, cariño? —pregunté.

Ella respondió: "¡Pulgar!"

—CINDY GILES

Mi hija de cuatro años acaba de preguntar por qué no puede comer tacos todos los días y, sinceramente, creo que me sería más fácil explicar de dónde vienen los bebés.

—@SARABELLAB123

Durante la cuarentena, cuando todos estábamos encerrados en casa, decidí que era hora de reemplazar nuestros colchones de más de 10 años. Le pregunté a mi marido:

—¿De qué tamaño es el colchón de Danny?

—¿King size? —respondió.

Le indiqué que nuestro colchón era King size y que el de nuestro hijo, Danny, tenía que ser más pequeño. Danny precisó:

—Estoy bastante seguro de que es un príncipe.

—MARJORIE MURPHY

Mi hijo de cuatro años usó la frase "hace mucho tiempo" para describir algo que ocurrió esta mañana, y es probablemente la descripción más precisa que he escuchado.

—@THECATWHISPRER

Mi nieta de tres años, Daniella, vino a visitarme con una tirita en la frente. Le pregunté qué había pasado. Respondió, dramáticamente:

—Hay tantas reglas en mi casa que me duele la cabeza.

—COLLEEN CLARK

Mi hijo: Querría tomar un aperitivo.
Yo: Vale, dame un minuto y te prepararé algo.
Lo que oye mi hijo: No vas a tener aperitivo. Comienzan los lloros.

—@SURVIVINGMOMMY_

Yo: ¿Qué quieres para comer?
Tres años: Un pepinillo.
Yo: Un pepinillo no es una comida.
Tres años: Dos pepinillos.

—@DADDYDOUBTS

Yo: ¿Por qué pareces tan triste?
Tres años: *suspira*. Es que me gusta mucho comer.

—@MOM_THO

Mi hija acaba de llamar a un cementerio un jardín de personas. No estoy seguro de lo que realmente piensa que pasa ahí.

—@JAVA_ASSASSIN

Hay algo que da más miedo que las vacunas

No tenerlas

© PEDRO BALLESTEROS

Envía VACUNAR al 28033

Con tu SMS, vacunarás a 3 niños contra el sarampión

Donación íntegra del coste del mensaje, 1,20 €, a favor de Médicos Sin Fronteras. Información legal y protección de datos: www.msf.es/tus-datos







“Sin ideas a la vista”

Lisa Bendall

PACIENTE: Jerome*, joven estudiante de Ingeniería
SÍNTOMAS: Fatiga, deterioro auditivo y disminución de agudeza visual
DOCTORA: Denize Atan, neuroftalmóloga del Bristol Eye Hospital en Bristol, Reino Unido

JEROME, UN chico de Bristol (Inglaterra), disfrutaba jugando a videojuegos con sus amigos, montando en patinete y yendo al fútbol. Pero a los 14 años, su energía comenzó a apagarse. Empezó a acostarse temprano. Y sus salidas en bicicleta se caracterizaban por las paradas para descansar. “Incluso al caminar, solía quedarse sin aliento” recuerda su madre, Mariel. “Estaba preocupada”.

Así que llevó a su hijo al médico, quien a partir de unos análisis de sangre, descubrió que Jerome presentaba insuficiencia de B12, lo que tal vez le estaba produciendo cansancio. Le mandó un tratamiento con inyecciones de vitamina y sugirió una dieta más equilibrada. Pero Jerome siempre había sido tiquismiquis con la comida. Una vez, durante una excursión escolar de dos días, casi no comió porque no le gustaba lo que había.

A los 15 años, empezó a tener dificultad para oír. Su vista también parecía estarse deteriorando; se acercaba el teléfono a la cara cuando quería verlo y solía ampliar la

*La información biográfica ha sido modificada.

ILUSTRACIÓN DE VICTOR WONG

pantalla para leer. Fue a ver un otorrinolaringólogo, quien al no encontrar ningún problema, lo mandó a un oftalmólogo para descartar trastornos genéticos, ya que algunas enfermedades hereditarias alteran tanto la vista como el oído. Aunque el otorrinolaringólogo también le recomendó bajar el volumen al utilizar auriculares, Jerome no solía escuchar música ruidosa.

Para el oftalmólogo, sus ojos estaban bien. Al no ver signos de alteraciones en ojos u oídos, los médicos atribuyeron sus síntomas a ansiedad o a depresión. La familia, firme en su convicción de que el problema obedecía a causas fisiológicas, empezó a sentir que nadie les creía.

Los síntomas empeoraron. En 2017, Jerome, con 17 años, comenzó a ocupar los puestos de delante en el aula para poder ver la pizarra y escuchar a los profesores. Un día, perdió el autobús porque no vio el número.

Sin más ideas a la vista, el oftalmólogo lo recomendó con la Dra. Denize Atan, especialista en problemas visuales por alteraciones del sistema nervioso.

Para Atan, el adolescente parecía saludable. "Su estatura me pareció normal, aunque estaba un poco pálido", recuerda. La doctora determinó que el campo visual central de Jerome estaba afectado, un problema que no se corrige con gafas. Realmente veía tan mal que no lograba identificar ni la primera letra de la tabla optométrica. Atan también detectó una disminución de la visión cromática. Este tipo de defecto por lo general se debe a un problema en la mácula (región central de la retina) o a una lesión en el nervio óptico. Pero no había signos de enfermedad en ninguna de las dos estructuras.

Atan realizó una prueba que consiste en alumbrar distintas partes del ojo para medir su grosor. Fue así como surgió una pista que había pasado desapercibida: el nervio óptico de Jerome era más delgado de lo normal. Cuando Atan evaluó la estructura con unos electrodos, descubrió que no funcionaba bien. Y entonces estableció que su paciente presentaba anomalías hasta en los reflejos de las extremidades, signo de un problema generalizado del sistema nervioso.

SU VISTA ESTABA TAN DETERIORADA QUE NO LOGRABA IDENTIFICAR LA PRIMERA LETRA EN EL OFTALMÓLOGO.

Estos descubrimientos fueron de gran ayuda, explica Atan. "Son relativamente pocos los factores capaces de provocar problemas del nervio óptico que afectan al campo visual central. La causa más frecuente de dicho fenómeno es la falta de

nutrientes". Con los problemas hereditarios, el panorama es muy similar, así que Atan mandó unas muestras a analizar (al cabo de unos meses, se descartó la presencia de enfermedades genéticas). Mientras esperaban los resultados, la especialista hizo

LA FALTA DE NUTRIENTES ESENCIALES TUVO UN IMPACTO DEVASTADOR EN SUS NERVIOS.

una prueba mucho más sencilla: pidió a Jerome que describiera lo que había comido en las últimas 24 horas.

La respuesta del joven impactó a Atan. Se alimentaba principalmente de patatas fritas, frituras, pan y carne procesada. Toda su vida comiendo así, lo que había provocado una pérdida gradual de tolerancia a la textura de casi todos los alimentos. La cantidad de kilocalorías que ingería le permitía mantener su peso; sin embargo, había pasado años sin los nutrientes esenciales.

Atan le pidió a Jerome pruebas para descartar algún síndrome de absorción insuficiente; sin embargo, estaba convencida de que el problema se debía a los malos hábitos alimenticios. Los análisis de laboratorio confirmaron que sus concentraciones de vitamina B12 seguían bajas y que además carecía de otras variantes de la vitamina B. Como estos nutrientes trabajan juntos para la salud de los nervios, la suma de carencias había producido un efecto devastador. "Si las cosas hubieran seguido evolucionando sin tratamiento, Jerome habría desarrollado problemas de movilidad y sensación en las piernas", explica Atan. "En algunos pacientes también surgen alteraciones cognitivas y psicológicas".

Jerome presentaba carencias de otros nutrientes, como la vitamina D, lo cual había contribuido a la disminución de densidad ósea. Empezó a tomar complementos alimenticios. También acudió a consulta con un especialista en trastornos alimenticios y con un experto en dietética.

"Ahora que recuerdo esos días difíciles, me alegro de haber dado con la Dra. Atan", dice su madre. Aunque Jerome tal vez nunca vuelva a ver y oír con normalidad, sus sentidos ya no se están deteriorando. Utiliza audífonos y se ha adaptado.

Son pocos los médicos de familia que suelen preguntar a los pacientes por su dieta, apunta Atan. "Cuando hay muchos sistemas afectados y no se entiende lo que está pasando, es fácil atribuir el problema a algún síndrome genético desconocido. Sin embargo, todo podría reducirse a la dieta. ¡Cuanto menos indagues al respecto, más dudas quedarán!"





ILUSTRACIÓN: DANIEL WALSH

En una ocasión, una clienta se presentó en la oficina postal donde yo trabajaba con la intención de enviar un paquete.

—El flete de dos días tiene un precio de 12,95 dólares y llegaría a su destino este mismo viernes —le informó Billy, uno de mis compañeros.

Con la clara intención de ahorrarse algo de dinero, la mujer contestó:

—Por mí no hay ningún problema si el paquete llega hasta el sábado. ¿Hay manera de programarlo así?

Billy asintió con la cabeza y luego dijo:

—Por supuesto, señora, basta con que vuelva mañana.

—DAVID CUTCHER, *EEUU*

BUENAS NOTICIAS
PARA UNA
Europa mejor

Al barcelonés Adrià Ballester le encanta hablar con cualquiera sobre lo que quiera.

EL ARTE DE LA CONVERSACIÓN

SOCIEDAD Adrià Ballester, de 26años (en la foto), coloca dos sillas plegables y un cartel con letras grandes que dice: "¡Conversación gratis!", frente al Arco del Triunfo de Barcelona.

Cualquiera puede pararse, sentarse y hablar con él en español, inglés o catalán sobre lo que quieran. "La idea es pasar un rato hablando con libertad", explica el escritor y narrador de 26 años. "Hemos perdido el arte de conversar", afirma un joven italiano, estudiante de psicología, que se encuentra entre los visitantes del día.

"Vivimos en un mundo donde suele ser más fácil enviar un mensaje a alguien de otro país que dar los buenos días a nuestros vecinos", comenta Ballester, que usa Facebook (Free Conversations Movement) e Instagram (@freeconversations) para promover su proyecto. Sube fotos junto a los que hablan con él, sus reflexiones y, a veces, sorprendentes revelaciones.

A veces se siente como un terapeuta. "Oyes historias buenas y positivas y otras muy duras. Mucha gente habla sobre momentos complicados de sus vidas, quizá del

desamor o de un despido. Hay un poco de todo", explica. Una señora lituana de 70 años incluso le habló de los años que pasó en un campo de concentración ruso.

Durante la crisis del coronavirus, Ballester se ha llevado las conversaciones a Internet, y ha creado randompenpals.com, una página web que invita a los usuarios a "encontrar un amigo de cuarentena por correspondencia en 10 segundos". Planea publicar un manifiesto y quiere ampliar su iniciativa a otras ciudades.

Futuro eléctrico

TRANSPORTE Los noruegos van muy adelantados respecto al resto de Europa en el cambio de vehículos de gasolina por vehículos eléctricos (VE), y el país tiene el mayor número de propietarios de VE per cápita del mundo.

Por cada 1.000 noruegos, hay 55 VE. Los Países Bajos, con más de un 25 por ciento de los puntos de carga para coches eléctricos de Europa, se encuentran en segundo lugar, con solo 8,4 VE por cada 1.000 habitantes. Reino Unido va tercero, con 3,2, seguido de Francia con 3,1, y Alemania con 2,4 VE por cada 1.000 personas.

Las atractivas desgravaciones para los vehículos eléctricos e incentivos como la exención de peajes han fomentado el reclamo en Noruega. "Aquí puedes ahorrar mucho dinero con un coche eléctrico durante su vida útil", afirma Christina Bu, de la Asociación de Vehículos Eléctricos de Noruega.

Se espera que los coches eléctricos se lleven entre el 55 y el 60 por ciento de la cuota de mercado para coches nuevos de este año, y Noruega parece lista para cumplir su meta de eliminar la venta de todos los coches con combustibles fósiles y vehículos comerciales ligeros para 2025.

Casi toda la energía que se consume en Noruega es hidráulica, así que pasarse a los VE es una opción mucho más ecológica que para los países cuya electricidad sigue procediendo, en su mayoría, de recursos fósiles.

Enzima mutante para el reciclaje

PLÁSTICO Los científicos han creado una enzima que puede descomponer botellas de plástico para su reciclaje en



ELNUR/SHUTTERSTOCK

cuestión de horas. A partir de bacterias de compost de hojas, la enzima reduce las botellas PET (hechas de politereftalato de etileno, una forma de poliéster) a sus cimientos químicos, que se emplean para fabricar botellas de alta calidad.

La tecnología de reciclaje suelen producir plástico solo apto para hacer ropa o alfombras. Carbios, la empresa emergente francesa que está detrás del descubrimiento, quiere estar reciclando a nivel industrial en cinco años.

"Esto representa un paso significativo en el avance hacia el reciclaje del PET", afirma John McGeehan, director del Centro para la Innovación con Enzimas de Reino Unido.

Las abejas de Notre-Dame

INSECTOS Cuando el fuego arrasó la catedral de Notre-Dame, en París, se asumió que las tres colmenas de abejas del techo de la sacristía habían muerto. Pero sobrevivieron.

"El comportamiento de las colonias es perfectamente normal", explica la apicultora Sibyle Moulin, que cuida a las 30-45.000 abejas.

Las colmenas están a solo 30 metros del tejado de Notre-Dame, pero las llamas no las tocaron. "Sigue siendo un misterio", afirma Moulin. "Con el humo, el calor, el agua...".

Recopilado por James Hadley.

FUENTES: (SOCIEDAD) EL PAIS. (TRANSPORTE) EURONEWS/THE LOCAL, NORUEGA. (PLÁSTICO) THE GUARDIAN. (INSECTOS) THE GUARDIAN (HÉROES) BBC

HÉROES: SALVAR A LA TRIPULACIÓN DE UN BARCO ARDIENDO



El buque de Su Majestad *Argyll* navegaba hacia Plymouth tras nueve meses en Asia-Pacífico cuando recibió una llamada de auxilio. El Grande América, un buque mercante de 28.000 toneladas se había incendiado, arrojando humo tóxico en el Golfo de Vizcaya, a 150 millas de la costa francesa. La tripulación abandonó el buque, pero el motor del bote salvavidas se estropeó contra el agua.

David Groves (en la foto), marinero del *Argyll*, en plena noche y con olas de seis metros, utilizó un barquito para "remolcar" el bote salvavidas media milla hacia el buque de Su Majestad Argyll. Tras cuatro horas, salvó a los 27 tripulantes, algunos de los cuales habían inhalado humo. "Para mí es como si todo hubiese ocurrido en cuestión de segundos, aunque acabase a las cuatro de la madrugada", explicó más tarde. Lo condecoraron con la Medalla de la Reina de Inglaterra al Valor por su heroísmo.

KIRSTY O'CONNOR-WPA POOL/GETTY IMAGES

Desde **entonces** hasta **hoy**, la evolución de Selecciones READER'S DIGEST



Desde las primeras ediciones en español de los años cuarenta hasta la actualidad.

TERMINA ESTA FRASE

Lo primero que hago después de trabajar es...

...intentar, en vano, dejar de pensar en el trabajo.

XAVIER DECROIX
Francia

Mi trabajo nunca termina.
Soy ama de casa.

ALHE DE CISNEROS
México

...abrir la ventana, respirar profundamente y dar gracias por tener un trabajo que me gusta.

LOLI MARTÍNEZ
España

...pensar lo estupendo que sería tener una asistenta.

MARIJA
Eslovenia

...comprar pan para el desayuno de mañana.

ARACELIS PAUMIER
Cuba

...besar y abrazar a mi marido e hijos. Bueno, eso antes del Covid. Ahora les saludo desde lejos, me doy una ducha y ENTONCES los beso y abrazo.

PAOLA CARRASCO
Chile

...tumbarme en el sofá.

WIM SEGEREN
Países Bajos

...escuchar a Pink Floyd en el coche.

CATHY POURRET
Bélgica

...ponerme mis AirPods
y escuchar mi podcast favorito OKLETSGO mientras camino a casa a través de la ciudad.

RIFDI RAMLEE
Malasia

...prepararme una taza de té.
Todo es mejor con una taza de té, incluyendo mi tarde libre.

RENATE
Alemania

...desconectar
viendo un buen drama coreano.

CAROL WONG
Singapur

...recoger a los niños
¡y prepararme para el ajetreado turno de noche en casa!

ADELE BURLEY
Australia

...abrazar a mi hijo de 10 años.
Da los mejores abrazos del mundo y es un momento de alivio del estrés.

TRUPTI MORONE
India

...relajarme
llevando a mis perros a la playa: ¡con cualquier tiempo!

YULIA MACKENZIE
Nueva Zelanda



37 SECRETOS PARA UNA VIDA MÁS FELIZ

Desde tener una mascota hasta usar gafas de sol, pequeños hábitos pueden hacer maravillas con nuestro estado de ánimo y bienestar

Stacy Lee Kong

ILUSTRACIONES: *Josh Holinaty*



ON MUCHAS LAS RAZONES para buscar la felicidad. Diferentes investigaciones muestran que las personas con artritis más felices pueden dar más pasos al día que las menos felices. Las personas felices tienden a no enfermar durante la temporada de gripe y hasta viven más. Además, experimentar alegría sencillamente genera bienestar.

Te damos 37 ideas sorprendentes para mejorar tu forma de sentir.

Da sentido a tu vida

1. Escribe un diario y léelo cada poco. Según un estudio publicado en 2014 en *Psychological Science*, llevar un diario personal puede dar felicidad a las personas, aunque lo que se apunte allí sea rutinario. Tendemos a olvidar las pequeñas cosas de la vida que nos dan placer y documentar esos momentos cotidianos nos permite redescubrirlos.

2. Descubre tu objetivo. "Se trata de tener algún tipo de meta o principio que oriente tu vida y te empuje a avanzar", asegura la periodista y autora Emily Esfahani Smith. Puede ser una meta grande, como involucrarse en política, o más personal, como ser un buen padre. En cualquier caso, debe tratarse de una meta que motive y permita organizar las actividades del día alrededor de algo más grande.

3. Perdona (aunque no puedas olvidar). El resentimiento resulta estresante y puede empujar al enfado, tristeza, ansiedad y estar fuera de control. Pero perdonar a quien te ha herido no provoca emociones negativas.

4. Según Neil Pasricha, autor de libros sobre la felicidad, leer 20 páginas de una novela todos los días te hará más feliz. "La ficción literaria ha demostrado aumentar la actividad cerebral y mejorar nuestra capacidad para experimentar empatía, compasión y comprensión", explica este experto.

5. Pasricha también recomienda elegir una afición. Pero tiene que ser algo en lo que no seamos buenos, por ejemplo, monólogos humorísticos, repostería o astronomía. Nos sentimos más felices cuando aprendemos.

6. Ve las emociones negativas como oportunidades. "Es importante reconocer que la infelicidad es parte de la experiencia humana", afirma el autor Meik Wiking. "Atravesaremos tiempos difíciles, sentiremos desconsuelo y

retrocederemos; superar esto es lo que nos vuelve humanos y felices".

7. Y precisamente por ese motivo se debe repensar el enfoque sobre el estrés. Kelly McGonigal, psicóloga de la Universidad de Stanford, asegura que abordar las situaciones que producen ansiedad como desafíos en lugar de amenazas puede ayudar a minimizar el impacto negativo del estrés sobre la salud emocional y reducir el riesgo de experimentar, por ejemplo, problemas cardiovasculares. Céntrate en las relaciones.



8. Según afirma Robert Waldinger, psiquiatra y profesor de la Facultad de Medicina de Harvard y director del Estudio sobre Desarrollo de Adultos elaborado en Harvard, las relaciones fuertes son clave para la felicidad. Ya se trate de parejas, amigos, hijos o compañeros de trabajo, los demás "nos recuerdan qué es importante en la vida y nos ayudan a transitar lo positivo y negativo de los problemas personales".

9. Actúa de forma extrovertida, aunque no lo seas. "Descubrimos que cuando los introvertidos actúan de forma sociable y extrovertida, tienden a ser sus momentos más felices", comenta John Zelenski, profesor de psicología de la Universidad canadiense de Carleton. Hablar con desconocidos en el autobús o charlar con el camarero mientras esperas un café puede aumentar la felicidad, aunque sean personalidades solitarias.

10. Tener una mascota puede dar felicidad. En un estudio realizado por expertos de la Universidad Estatal de Washington, se mostró que solo 10 minutos de caricias con una mascota eran suficientes para reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés.

11. Comienza a seguir algún deporte. Según el profesor de psicología Daniel L. Wann, apoyar a un equipo lleva a crear conexiones sociales que funcionan como defensa contra la depresión y el aislamiento, además de elevar la autoestima y la valoración personal.

Sal de casa

12. Participar en un coro puede ofrecer satisfacción debido a la combinación

del canto y la dinámica de grupo. Beneficio extra: no es necesario cantar bien para disfrutarlo.

13. Estar al aire libre puede mejorar tu estado de ánimo. En un estudio dirigido por John Zelenski, se indicó que los individuos que pasaban 15 minutos al día en el exterior indicaban aproximadamente un 60 por ciento más de emociones positivas que aquellos que no salían.

14. Observa los árboles. Esfahani Smith afirma que la naturaleza ofrece momentos trascendentes: "[Cuando] uno logra elevarse por encima del ajetreo diario, la conciencia de los propios límites se diluye y es posible sentirse conectado con una realidad superior". En 2015, investigadores de la Universidad de California, Berkeley, pidieron a 90 alumnos que observaran unos árboles de eucalipto de 60 metros de altura durante un minuto. Después manifestaron sentirse menos egoístas y actuaron con mayor generosidad.

15. Comparte un café temprano con compañeros de trabajo. En un estudio realizado en 2018 por expertos de la Universidad de California, se advirtió que los colegas que compartían una taza de café antes de comenzar la jornada laboral se mostraban más comprometidos, enfocados y receptivos a las ideas de los demás respecto de aquellos que tomaban café con sus colegas más tarde durante el día.



Cuida tu cuerpo

16. En una encuesta realizada en 2015 por Gallup entre participantes estadounidenses, se mostró que quienes duermen menos de seis horas por noche son aproximadamente un 30 por ciento menos felices que aquellos que descansan entre siete y media y nueve horas.

17. El ejercicio nos vuelve más felices. Varios estudios muestran que es al menos un 30 por ciento más probable que las personas que realizan ejercicio durante 30 minutos como mínimo cinco veces por semana se consideren más felices que aquellos que nunca practican actividad física. Y tal vez hasta no sea necesario tanto, ya que otros estudios señalan que solo 10 minutos de ejercicio al día pueden aportar mucha más alegría a tu vida.

18. Ponte recto. Según un estudio de 2017 publicado en Biofeedback, las

personas que caminan encorvadas se sienten más deprimidas, pero cuando adoptan una postura más erguida manifiestan una mejora significativa en su perspectiva y niveles de energía.

19. En un estudio holandés en 2015, se advirtió que las personas que tomaban suplementos probióticos una vez al día durante cuatro semanas eran más felices que las que no lo hacían. Al final de las cuatro semanas, la probabilidad de que los participantes se enfocaran en sentimientos negativos actuales o experiencias negativas del pasado resultó ser mucho menor.



20. Comer grandes cantidades de frutas y verduras puede "mejorar el bienestar mental", según un estudio llevado a cabo en 2019 y publicado en *Social Science & Medicine*. Intenta consumir 10,5 raciones al día (una ración equivale a una taza de verduras o frutas crudas, o media taza de verduras cocidas).

Una buena ubicación

21. Vive cerca del agua; y sí, una piscina cuenta. Según un estudio de 2010 incluido en la publicación *Journal of Environmental Psychology*, el agua ayuda a experimentar emociones positivas. Y si necesitas motivación extra, en un estudio de 2016 se mostró que observar el mar se vincula con niveles más bajos de angustia psicológica.

22. Las ciudades también ofrecen muchas cosas que asociamos con la felicidad como paseos, oferta cultural y oportunidades de empleo. Pero no nos producen felicidad. En una encuesta de 2018 dirigida por la Facultad de Ciencias Económicas de Vancouver y la Universidad de British Columbia se concluyó que las comunidades más felices de Canadá eran, en su totalidad, rurales.

23. Una casa en las afueras puede hacernos felices. Según una encuesta de 2014 organizada por Atlantic Media y Siemens entre participantes estadounidenses, el 84 por ciento de los residentes en estas zonas se mostraron satisfechos en comparación con el 75 por ciento de los habitantes de ciudades y el 78 por ciento de los residentes de zonas rurales.

24. Y somos más felices si dedicamos menos tiempo al transporte al trabajo. Investigadores de Reino Unido descubrieron que añadir solo 20 minutos al

tiempo que usamos para viajar al trabajo a diario posee el mismo impacto negativo sobre la satisfacción que un descuento de 500 euros en el salario.

25. Si vives en una ciudad, busca un barrio con árboles. En un estudio de 2015 realizado en Toronto, en los distritos de Ontario se advirtió que quienes vivían en una manzana con 10 o más árboles manifestaban una mejor percepción de su propia salud, que resultó comparable con ganar 10.000 dólares más al año o ser siete años más joven.



Gasta más inteligente

26. Según un estudio de 2017 de la Universidad de British Columbia y la Escuela de Negocios de Harvard, cuando se gasta dinero en artículos que permiten ahorrar tiempo, hay un mayor nivel de satisfacción con la vida. Contrata ayuda doméstica si puedes y compra en negocios cercanos, aunque los precios sean algo mayores.

27. Sé generoso. Según un estudio de 2008 realizado por la Universidad de British Columbia y la Escuela de Negocios de Harvard, las personas que gastan dinero en otras son más felices que las que gastan en sí mismas.

28. Destina tu ahorro a experiencias. Según Robert Waldinger, psiquiatra y profesor en la Faculta de Medicina de Harvard, comprar cosas materiales “nos hace menos felices por menos tiempo que disfrutar de experiencias, especialmente aquellas que se comparten como vacaciones o salidas con familia y amigos”.

Cambia tus hábitos

29. Al parecer es el miércoles (y no el lunes) el peor día de la semana, según científicos que estudiaron patrones en mensajes web. El uso de palabras positivas alcanza su pico el domingo, luego declina de forma constante hasta su punto más bajo el miércoles, y luego vuelve a ascender..

30. Reducir el tiempo de uso de pantallas da más felicidad. En un estudio entre adolescentes, apenas una hora de pantalla al día se vinculó con mayores niveles de infelicidad y, a medida que se alargaba el tiempo, el índice de felicidad continuaba disminuyendo. Esto



se aplica a los adultos. Pasricha afirma: "Los móviles son aparatos adictivos que nos convierten en versiones de nosotros mismos repletas de ansiedad, estrés, confusión y susceptibilidad".

31. En su libro, *The Upward Spiral*, el neurocientífico Alex Korb explica por qué usar gafas de sol puede hacernos más felices. Cuando la luz del exterior es demasiado brillante, tendemos a entrecerrar los ojos, acción que activa el músculo de la frente y el músculo que usamos para fruncir el ceño cuando estamos molestos. Se produce una confusión en nuestro cerebro sobre lo que sentimos.

32. Come en casa. En un estudio de 2011 en el que participaron 160 mujeres se mostró que, tras una comida casera, las participantes registraban más emociones positivas y menos negativas. Aunque salir a un restaurante es gratificante, es más sencillo preparar alternativas más saludables en casa, lo que ayuda a disparar sentimientos positivos.

33. Haz una cosa a la vez. Matthew Killingsworth, experto de la Escuela de Negocios Wharton de la Universidad de Pensilvania, afirma que nos sentimos menos conformes cuando nuestra mente deambula. Las personas son más felices cuando tienen relaciones sexuales, practican ejercicio o se involucran en una conversación, actividades que exigen estar centrados.

Y sí, piensa en positivo

34. En un estudio de 2016 de *Europe's Journal of Psychology* se mostró que las personas felices usan el humor para entretener o sobrellevar circunstancias difíciles. Mientras que las infelices lo emplean para manipular o criticar.

35. Esfahani Smith afirma que la manera de ver los sucesos de nuestras vidas puede ser una herramienta poderosa para moldear nuestros estados de ánimo.

36. Identifica las cosas buenas. "Comenzamos a notar la presencia de lo positivo cuando prestamos atención y, en cierto sentido, lo que pensamos se convierte en nuestra realidad", afirma Kira Newman, del centro Greater Good Science de Berkley.

37. Y no pienses demasiado en la felicidad. Según Newman, obsesionarse puede ser contraproducente. Persigue objetivos como relaciones y aficiones, y la felicidad será la consecuencia.

¡Secuestrados!

Hace 50 años, un vuelo comercial que comenzó de manera normal terminó cambiando la manera en la que volamos hoy día

Neil Swidey
DE *BOSTON GLOBE MAGAZINE*

ILUSTRACIÓN DE BRIAN STAUFFER



DURANTE LOS AÑOS 60, ESTADOS UNIDOS *había estado repleto de los llamados secuestros aéreos, pero ninguno había resultado mortal hasta ese momento... Para algunos expertos, el Vuelo 1320, programado para el Día de San Patricio de 1970, marca un antes y un después en la historia de la aviación. Previo a este suceso, las compañías de transporte tomaban las amenazas de secuestro como una simple demora, y dejaban que los pasajeros subieran al avión sin pasar por filtros de revisión. Después de lo sucedido, se lo empezaron a pensar mejor.*

A TRAVÉS DEL AEROPUERTO de Newark, en Nueva Jersey, se podía ver a dos hombres de mediana edad corriendo desesperadamente para coger su vuelo de las 19:30, con dirección a su casa en Boston. Cuando abordaron el Vuelo 1320 de Eastern Airlines, estaban sudando. En ese momento, la auxiliar de vuelo cerraba la puerta detrás suyo, por lo que Lloyd Pedersen se giró a mirar a su acompañante, Al Cavalieri, y comentó: "Qué suerte hemos tenido".

Minutos después, aquel 17 de marzo, este vuelo de conexión con sus 68 pasajeros y 5 tripulantes estaba en el aire. Estaba programado que aterrizaran en menos de una hora.

Habían pasado cerca de 30 minutos y Pedersen, supervisor de planta, y Cavalieri, ingeniero mecánico, estaban hablando de trabajo cuando dos asistentes de vuelo, una rubia y otra morena, ambas en la veintena, llegaron a su fila de asientos con el carrito de servicio. En esa época, los pasajeros no necesitaban reservar billete y lo pagaban en el vuelo: 21 dólares.

La chica morena saludó a los dos hombres. En su etiqueta ponía Sandy, era agradable y eficiente, y continuó con la fila de atrás.

SANDY SALTZER, DE 26 años, nacida en el estado de Nueva York, renunció a un buen trabajo en el sistema educativo

El hombre sacó un revólver negro. "Quiero ver al piloto", dijo.

para convertirse en azafata. A principios de marzo de 1970 comenzó a trabajar como tripulación estable en Newark —un piloto, un copiloto y otras dos asistentes— haciendo dos viajes circulares todos los días entre Newark y Boston.

El viaje era demasiado corto para ofrecer servicio de bebidas, ya que cobrar el billete a los pasajeros llevaba la mayor parte del vuelo. Saltzer llevaba el carrito junto a Christine Peterson, de 25 años, jefa de azafatas.

En la penúltima fila, Saltzer saludó a un joven con gafas de sol y que tenía toda la fila para él solo. Sonrió y le pidió los 21 dólares del billete.



Las azafatas Sandy Saltzer (arriba) y Christine Peterson estaban cobrando los billetes cuando un pasajero sacó un arma.

Le dio 16 y ella le dijo amablemente: "Disculpe señor, no es suficiente".

El joven, que parecía confuso, agarró un maletín de piel negra de debajo de su asiento. Tenía una etiqueta en la correa que decía John Divivo, Nueva York. Luego, sacó un revólver negro y dijo: "no se altere, quiero ver al piloto".

Divivo se levantó y para no causar pánico entre los pasajeros, Saltzer le pidió que ocultara el arma.

JUSTO DESPUÉS DE las 20 horas, el piloto encendió la señal para "abrocharse el cinturón", ya que el avión iba a comenzar el descenso. De reojo, vio a su izquierda a Saltzer caminando hacia la cabina del piloto, seguida de cerca por un tipo con unas patillas gruesas, pelo castaño desaliñado y gafas de sol, así como un abrigo raído.

Nada parecía normal, ya que el chico caminaba con los brazos doblados de manera muy extraña, como si estuviera escondiendo algo, y se dirigía hacia la cabina del piloto mientras la señal de cinturones estaba encendida y el avión estaba a punto de aterrizar.

"¡Al, ese tipo no debería estar ahí!", dijo Pedersen, golpeando en el brazo de su compañero de fila.

Al se preguntaba si se trataría de un secuestrador. Más de 50 vuelos en Estados Unidos habían sido secuestrados en los últimos dos años. Este tipo de personas generalmente pedía dinero y le ordenaba al piloto que volara hacia Cuba, donde esperaban que les dieran asilo. Parecía que las compañías se tomaban estos sucesos como pequeños inconvenientes.

Incluso parecía no incomodar mucho a los pasajeros. Por lo general, simplemente suponía bebidas

FOTOGRAFÍAS: ELIZABETH JONES/GLOBE FILE

ilimitadas y una historia que contar el resto de sus días.

DIVIVO HIZO señas a Saltzer para que abriera la puerta de la cabina.

"Tendré que llamarlo primero", le dijo ella cogiendo el intercomunicador. Saltzer sabía que Bob Wilbur, de 35 años, había sido ascendido de primer oficial a capitán hacía solo unos meses. Aun así, había notado que era un caballero y tan seguro de sí mismo como cualquier otro veterano.

"Capitán", le dijo en voz baja, "hay un hombre fuera que tiene un arma".

"No puedo ayudarte ahora", contestó Wilbur. "Estoy muy ocupado". y esta vez habló de forma pausada y firme. "No lo entiende capitán, este hombre tiene un arma", dijo.

LA CABINA DC-9 era tan reducida que el copiloto Jim Hartley pudo abrir la puerta sin dejar su puesto. El capitán Wilbur se volvió para encontrarse a un tipo delgado de alrededor de 25 años y cerca de 1,75 de estatura. Apuntaba una pistola a solo unos centímetros de la cara de Wilbur, quien había estado cinco años en misiones aéreas por Oriente Próximo, Europa y África.

Aunque nunca había estado en combate, había entrenado lo suficiente con armas como para reconocer un revolver de calibre 38.

"¿A dónde te gustaría ir?", preguntó Wilbur. Divivo parecía no estar seguro.

Saltzer se dio cuenta de que no había escuchado lo que había dicho, así que colgó el auricular y le dijo a Divivo que tanto el piloto como el copiloto estaban demasiado concentrados preparándose para el aterrizaje. Notó un cambio instantáneo; hasta ese momento había confiado en que se podía razonar con él, como había sucedido con otros secuestradores de los que había oído antes. Sin embargo, esa sensación había desaparecido ahora.

"Vuelve a llamarlo", gritó Divivo. Saltzer cogió el auricular de nuevo

Divivo le ordenó a Saltzer que cerrara la puerta y esta le preguntó a Wilbur si quería que se quedara, a lo que él respondió que no. Así que ella se dirigió a la parte trasera del avión para informar a las otras dos azafatas sobre la situación.

Wilbur le preguntó calmadamente, "¿Qué es lo que quieres?".

Divivo se quitó la gafas de sol: tenía los ojos vidriosos y una cicatriz en la sien izquierda. "No sé qué me pasa", dijo. "Soy un desastre".




El copiloto Jim Hartley (izquierda) y el piloto Bob Wilbur, con su mujer Anita, ex azafata de Eastern Airlines.

FOTOGRAFÍAS: HARTLEY PHOTOGRAPH FROM AP

El capitán lo invitó a sentarse en el asiento del auxiliar de vuelo, para tratar de que se calmara, pero Divivo se quedó de pie.

El avión estaba a 32 kilómetros de Boston, a unos 1.524 metros. Una voz del centro de control de proximidad del Aeropuerto Logan se escuchó y le dio instrucciones a Wilbur para que comenzara el descenso a 600 metros.

El piloto le preguntó a Divivo si estaba bien que siguieran con el plan de aterrizar en Boston.

"No", contestó él.

"¿A dónde te gustaría ir?", preguntó el capitán.

Divivo parecía estar indeciso. Después de una larga pausa le dijo: "vuele hacia el este".

Wilbur lanzó a Hartley una mirada de complicidad. Aunque habían trabajado juntos solo unas semanas, ambos habían congeniado. Hartley era un veterano del ejército que había trabajado como conductor de camiones y bombero antes de obtener su licencia de piloto. Tenía dos hijos de su primer matrimonio. A sus 30 años había logrado salir de la crisis por su divorcio y se había vuelto a casar con una enfermera el año anterior.

Cuando el capitán Wilbur comenzó a hablar al hombre de la pistola, Hartley silenciosamente utilizó un código para alertar a la torre de control de que el avión estaba siendo secuestrado. No sabían con certeza si habían recibido el mensaje y ahora, Hartley enviaba un mensaje de radio a la torre

diciendo “Eastern 1320, vamos a virar rumbo al este un rato y vamos a volar sobre el agua”.

“¿Hay algún problema?”, preguntó el controlador de proximidad.

“Afirmativo”, contestó Hartley.

Wilbur viró a la derecha sobre el Atlántico. “No tenemos mucho combustible”, comentó el piloto.

El comentario desató una respuesta por parte de Divivo que paró al piloto en seco. “Vuela solo hacia el este y avísame cuando estemos a dos o tres minutos de quedarnos sin combustible”.

Este tipo no quiere ir a Cuba, se dio cuenta Wilbur, lo que quiere es estar tres metros bajo tierra y quiere llevarse a 70 personas con él.

Después de varios minutos, Wilbur trató de persuadir a Divivo para que cambiara de opinión. “¿Te molestaría si viramos para volver?”, preguntó amablemente.

Divivo parecía algo distraído pero contestó: “está bien”.

Mientras el avión daba un amplio giro, Hartley se comunicó por la radio de nuevo. “Eastern 1320, nos dirigimos de vuelta”.

A punto de terminar de virar, Divivo le preguntó a Wilbur: “¿Estamos de vuelta?”

“Sí”.

Disparó contra Hartley haciendo que este quedara tendido en su asiento.

Cuando Wilbur estaba girando le disparó a él también dándole en ambos brazos y causándole un dolor punzante.

Lo que sucedió después parecería prácticamente imposible. Hartley estaba desplomado en su asiento. La bala había entrado cerca de su omóplato izquierdo, perforando un pulmón y luego la aorta, antes de salir por su axila derecha. Su tórax se llenaba rápidamente de sangre.

Pero de alguna manera había reunido fuerzas para levantarse. Se lanzó contra Divivo y le quitó el arma, apuntándole al pecho y disparando dos veces. Divivo cayó al suelo, empujando la puerta de la cabina con sus piernas y haciendo que ésta se abriera.

Hartley se derrumbó de nuevo en su asiento, la pistola cayó de sus manos y dejó de moverse.

Wilbur cogió el arma del suelo y la colocó frente a él. Cuando miró hacia abajo vio la sangre de sus brazos: la bala de Divivo había atravesado ambos brazos. A su derecha, el copiloto estaba inconsciente y a sus pies el secuestrador, que comenzó a lloriquear, “ni siquiera puedo morir”.

Cuando se preparaba para aterrizar, el hombre se abalanzó sobre el piloto.

EN LA CABINA, alguien grito, “¡eso han sido disparos!”.

Cavalieri y Pedersen miraron alarmados los pies que sobresalían de la puerta de la cabina del piloto. Ambos le dijeron a Saltzer, que se había sentado en un asiento vacío detrás de ellos para el aterrizaje, que fuera a verificar el estado de los pilotos.

Nada en la vida de la azafata la había preparado para esto. Mientras caminaba dubitativa hacia la cabina, podía ver las piernas de un hombre ensangrentado en el suelo. ¿Qué pasaría si eran el piloto o copiloto? ¿Qué pasa si los encuentro a ambos incapacitados?, pensó. Los escasos tres metros y medio que recorrió hasta la cabina del piloto fueron los momentos más largos de su vida.

Saltzer miró dentro de la cabina, horrorizada por ver a Hartley desplomado en su asiento, pavorosamente inmóvil. Al bajar la vista se encontró con Divivo, quien yacía debajo del asiento del auxiliar, quejándose.

Wilbur estaba a los mandos y sangraba por ambos brazos, empapando las mangas de su camisa blanca.

“Estoy bien”, dijo.

Desde la primera fila de pasajeros se oyó un grito: “¡Tenemos piloto!”



Después de recuperarse, el secuestrador se sometió a evaluaciones psiquiátricas mientras la policía lo investigaba.

FOTOGRAFÍA: JOSEPH DENNEHY/GLOBE STAFF

WILBUR ELEVÓ EL avión a más de 460 kilómetros por hora, casi a su máxima velocidad, y llamó por radio a la Torre de Control de Proximidad en una frecuencia abierta para otros pilotos que estuvieran en la zona. “Será mejor que mandéis a la policía al aeropuerto”, dijo “… han disparado al copiloto”.

Wilbur pensó en Hartley. “También, necesitamos una ambulancia en el aeropuerto”, añadió.

En la torre de control no parecían entender la urgencia. Dos minutos después, cuando Wilbur estaba a 9 kilómetros y aproximándose, la torre le informó de que una pequeña avioneta iba a aterrizar primero.

El piloto de otro avión que se aproximaba, de American Airlines, fue el que hizo entrar en razón a la torre. “Llamad a la policía, ¡y a una ambulancia!”, gritó. “El Eastern viene detrás nuestro y han disparado al copiloto!".

Wilbur tenía el camino libre para aterrizar el DC-9.

Este tipo de aviones estaba diseñado para viajes cortos y frecuentes. Volarlo requería una gran habilidad.

A unos 3 kilómetros de la pista, Wilbur estaba solo. Utilizaba un brazo para controlar los mandos y los aceleradores, y el otro para manejar las palancas que guían el morro.

Mientras Wilbur se preparaba para aterrizar, Divivo logró levantarse del suelo y abalanzarse sobre el piloto.

Wilbur pudo coger el arma y golpeó dos veces a Divivo en la cabeza.El secuestrador se derrumbó.

Wilbur le indicó a Saltzer que volviera a la cabina de pasajeros. Tenía que aterrizar y no tenía tiempo para un descenso gradual.

y sus hermanos pequeños en un barrio conflictivo del oeste de Nueva York, en Nueva Jersey. Su padre había muerto en la cárcle el 17 de marzo de 1968: el Día de San Patricio.

Divivo había trabajado mucho tiempo en un Parque de Atracciones, realizando trabajos esporádicos, no tenía antecedentes penales. Al parecer, a los 16 años, se disparó en la cabeza por una decepción amorosa, lo que lo llevó a tener una leve cojera y problemas ocasionales de dicción. Estaba obsesionado con la festividad de Halloween y a menudo se vestía con capas negras.

Las nuevas medidas de seguridad han tenido un efecto drástico e inmediato.

Los agentes de policía estatal irrumpieron en el avión armados. Le preguntaron a Wilbur si estaba bien. Los enfermeros se apresuraron a llevar a los pilotos en ambulancia al Hospital General de Massachusetts, mientras la policía se llevaba a Divivo al hospital.

Hartley fue declarado muerto al llegar. El médico comunicó que probablemente había muerto unos minutos después de que le dispararan.

Más tarde, en las noticias, el país oyó lo sucedido en el Vuelo 1320. John Joseph Divivo tenía 27 años, había dejado los estudios y vivía con su madre

En otoño, después de una larga estancia en un hospital psiquiátrico, estaba en la prisión Boston Charles Street Jail, esperando a ser juzgado por homicidio. Cuando se le preguntó por qué había disparado a Jim Hartley, contestó que no pensaba con claridad y se había asustado cuando el copiloto hizo un movimiento repentino. Al preguntarle por qué le había dicho a Wilbur que volara hacia el este hasta que se quedaran sin combustible, insistió en que solo estaba haciendo tiempo.

La mañana de Halloween de 1970, los guardias lo encontraron colgando de una bufanda en su celda.

DURANTE AÑOS, LOS expertos han pedido a las compañías aéreas que todos sus pasajeros y equipaje de mano pasen por una revisión electrónica antes de embarcar, sin embargo se han negado concluyendo que los inconvenientes causados a quienes viajan por negocios de forma regular y el temor de los nuevos viajeros, superan los beneficios de seguridad. El secuestro del vuelo Eastern 1320 pone sobre la mesa esto.

Incluso ante este secuestro aéreo, las compañías aceptaron solo la mitad de las medidas: escaneo electrónico en busca de armas, pero solo con aquellos pasajeros que concuerden con cierto perfil conductual.

En septiembre, el presidente Richard Nixon anunció medidas antisecuestros, incluyendo más personal de seguridad en los aeropuertos y mejor vigilancia.

No obstante, la situación no mejoró hasta enero de 1973, cuando la Administración Federal de Aviación ordenó que las compañías aéreas revisaran electrónicamente a todos los pasajeros y su equipaje de mano. Un mes después, Estados Unidos y Cuba firmaron un tratado de extradición para los secuestradores.

Las nuevas medidas de seguridad tuvieron un efecto drástico e inmediato. Mientras que desde 1968 hasta 1972 hubo 124 secuestros, durante 1973 no hubo ninguno.

DESPUÉS DE SOMETERSE a varias operaciones, Wilbur recuperó el uso de ambos brazos y recibió una gran cantidad de reconocimientos, telegramas y placas. Voló para Eastern durante otros veinte años, después cambió a las líneas aéreas saudíes y se retiró a los 60 años. Hoy, a los 86, vive tranquilamente en Florida.

Para Sandy Saltzer, volar ya no era divertido en los 80, por lo que se sacó un máster y junto a su título de enfermera entró a trabajar en un hospital contra el cáncer en las afueras del Rochester, Nueva York y ayudó a crear una centro de retiro para enfermos terminales.

La nieta de Jim Hartley, Dani Brown, tiene una página de Facebook como tributo al abuelo que no conoció. Supo más sobre él después de contactar con Wilbur, quien considera a Jim Hartley como el verdadero héroe del Vuelo Eastern 1320.



Lo malo de que el bebé duerma en mi habitación es que no puedo vestirme o recoger la ropa sucia. Lo bueno de que el bebé duerma en mi habitación es que no puedo vestirme ni recoger la ropa sucia.

@BETSYK1



“Hice lo que me dijeron que hiciera”

Igual que miles de personas en Europa, Dorte Søgaard se volvió dependiente de un medicamento recetado por el médico

Lia Grainger

FOTOGRAFÍAS DE *Jesper Balleby*

DORTE BJØRGULF SØGAARD llevaba años agotada. Esta danesa madre de dos hijos estaba acostumbrada a estar ocupada y estresada, pero en 1999 su ansiedad alcanzó un punto crítico.

Acudió al médico de familia. Le dijo que tenía un desequilibrio químico y le recetó paroxetina, un antidepresivo.

"Es el mejor tratamiento probado," le dijo, explicándole que quizás tardaría un mes en empezar a funcionar. Después le recetó oxazepam, un medicamento de la familia de las benzodiazepinas "para ayudarla con la ansiedad mientras tanto."

Siempre se había negado a tomar medicación para su estado de ánimo, pero esta vez el doctor insistió.

La benzodiazepina ayudó a Dorte a relajarse, pero en unas semanas necesitó más para tener el mismo efecto.

Durante los siguientes años, su médico le recetó tantas combinaciones distintas de antidepresivos, benzodiazepinas y pastillas para dormir que hoy tiene dificultad para acordarse de todo lo que tomó. Tenía la mente espesa y le dolía el cuerpo. En 2007, estuvo unos días de baja y pasó tiempo en cama. Dos años después, perdió el trabajo. Después, apenas salía de casa.

En noviembre de 2009, su marido y hermanos, al darse cuenta de que dependía completamente de la medicación, decidieron enviarla a un centro de rehabilitación para alcohólicos, la única opción que encontraron. El personal les pidió que dejara de tomar la medicación de inmediato. Todas las mañanas, temblando por el síndrome de abstinencia, Dortes se levantaba e iba a una sala llena de pacientes.

"Me llamo Dorte y soy adicta a la benzodiazepina," dijo al grupo.

Pero nunca creyó en lo que decía.

"No soy adicta," se decía a sí misma. "Solo hice lo que me dijeron."

LA HISTORIA DE Dorte no es la única. Médicos de toda Europa recetan rutinariamente tratamientos a largo plazo con medicamentos destinados a un uso muy limitado a corto plazo. Los investigadores saben que las benzodiazepinas, la codeína (un opioide suave utilizado para tratar el dolor) y los fármacos Z (una nueva clase de sedantes para combatir el insomnio) pueden generar una gran dependencia a los usuarios, a veces incluso tras un mes de ingesta regular diaria.

"Las benzodiazepinas deben usarse en su menor dosis, durante el menor tiempo".

"La mayoría de los pacientes no conocen la potencial dependencia que producen," afirma el profesor Gerd Glaeske, experto en prescripción de medicamentos en la Universidad de Bremen. "En la mayoría de los casos el médico no la menciona."

Mientras la crisis de los opioides llena titulares en Estados Unidos, una epidemia silenciosa invade Europa. Los datos paneuropeos sobre los medicamentos son escasos, sin embargo Glaske, que ha trabajado décadas en la sanidad pública y en análisis de tratamientos con medicamentos, estima que cerca del 2% de la población de los países industrializados toma alguna de estas medicinas: más de 10 millones de europeos.

"Un problema grave," afirma Glaeske. "Una vez que un paciente ha tomado esta medicación unos años, es increíblemente difícil dejarlo."

"Yo confiaba en mi médico," afirma Dorte. "Hice lo que me pidió."

TE PRESENTAMOS TRES tipos de medicamentos ampliamente recetados que pueden inducir a la dependencia y provocar efectos secundarios y síndrome de abstinencia con su retirada.

Benzodiazepinas

ALPRAZOLAM, ORFIDAL, VALIUM. Son solo algunos de los nombres dados a las benzodiazepinas. Este tipo de tranquilizantes aumentan las sustancias químicas en el cerebro que ralentizan el sistema nervioso y alivian la ansiedad. Salieron al mercado en la década de los 60 y rápidamente se convirtieron en los sedantes más populares del mundo. Las directrices para el tratamiento con benzodiazepinas publicadas en Internet por el Observatorio Europeo de las Drogas y las Toxicomanías establecen que los medicamentos "deberían utilizarse en la dosis mínima posible durante el menor tiempo posible, como máximo de dos a cuatro semanas."

Sin embargo, los médicos continúan recetando a largo plazo. Una investigación llevada a cabo en Alemania en 2015 estima que hasta 1, 6 millones de ciudadanos alemanes pueden tener dependencia a largo plazo. Un estudio en Francia de las benzodiazepinas reveló que el 20% de la población del país había consumido este fármaco en 2010.

Si la fuente legal para obtener el medicamento deja de estar disponible, o la dosis prescrita deja de tener efecto, algunos pacientes pueden recurrir a fuentes ilegales.

"El problema con el abuso de las benzodiazepinas en Europa es enorme: mucho mayor que en Estados Unidos," afirma el doctor José Martínez-Raga, jefe de psiquiatría del Hospital Universitario Doctor Peset de Valencia. Coautor de un estudio de 2016 que analizaba el uso no médico de los fármacos con receta como las benzodiazepinas en cinco países europeos: Dinamarca, Alemania, Reino Unido, España y Suecia. El estudio reveló que aproximadamente un 6% de la población de los cinco países, unos 12,7 millones de personas, había consumido un sedante como la benzodiazepina para uso no médico el año anterior.

Una vez que un paciente se ha convertido en dependiente, tiene que seguir tomando el medicamento o sufrir los efectos del síndrome de abstinencia. Entre ellos destacan los dolores de cabeza, el mareo, la fatiga, dolor muscular, la hipersensibilidad, así como la ansiedad, depresión y otros problemas mentales que inicialmente intentaba tratar dicho medicamento.

La forma más segura de dejar la medicación es a través de un programa de reducción de consumo extremadamente gradual. La forma ideal es supervisado por expertos en dependencia, pero los recursos son escasos. Interrumpir el tratamiento abruptamente, como hizo Dorte en el centro de rehabilitación, no es recomendable.

Para Dorte, el giro llegó con la ayuda de un grupo de apoyo que encontró en 2011 en Internet. Charlando con personas que habían compartido sus vivencias y luchas, aprendió a cómo "micro reducir" el consumo de la benzodiazepina. Tardaría cuatro años y medio en dejarlo por completo.

Analgésicos

EN 2014, A Lisa Peake todo le iba bien. A sus 43 años, esta londinense era jefa del departamento de relaciones con los empleados en una de las mayores empresas de contabilidad del mundo.

Una mañana de febrero, Luisa cogió su bici. Iba a parar en un cruce cuando le golpeó por detrás una furgoneta. Lisa se golpeó la cabeza.

Parecía que había tenido suerte; no había lesiones internas ni roturas. Pero más tarde, empezó a experimentar un intenso dolor en el cuello que le cambiaría la vida. Le recetaron analgésicos: codeína cuatro veces al día con la opción de Tramadol, otro analgésico opioide, una vez al día.

Al principio las pastillas y dosis funcionaron, pero rápidamente descubrió que necesitaba una dosis mayor para lograr el mismo efecto. Las repetidas visitas al médico resultaron en un batiburrillo de recetas de distintos analgésicos, pero los opioides, la codeína y el Tramadol seguían siendo el tratamiento principal. Nadie la había avisado de la posibilidad de adición.

En unos meses, Lisa empezó a despertarse por las noches empapada en sudor y con picores por todo el cuerpo. Cada vez tenía la cabeza más espesa. Un día se quedó dormida en una reunión. Poco después, el jefe la llamó a su despacho y la despidió.

"Yo no tengo una personalidad adictiva," afirma Lisa. "Pero cuando solo piensas en algo desde que te despiertas, solo vas y lo coges."

La codeína se emplea habitualmente para tratar el dolor leve a moderado. En 15 de los 27 estados miembros de la Unión Europea, y en el Reino Unido, está disponible sin receta en las farmacias. En su versión en comprimidos, el fármaco se metaboliza en morfina en el hígado. Cada persona lo metaboliza de una manera diferente, así que una dosis segura

Dorte no ha vuelto a tomar benzodiazepinas y disfruta de la vida otra vez.

puede variar enormemente de una persona a otra. La tolerancia puede cambiar en unas pocas semanas de uso regular diario, por lo que enseguida se necesita una dosis mayor.

"Nadie piensa 'voy a consumir y a dejar de consumir codeína durante los próximos cinco años hasta que no pueda funcionar,'" afirma la doctora Andreas Kimergård, investigadora de sanidad pública en el King's College de Londres y una de las autoras del estudio financiado por la UE sobre uso y abuso de la codeína.

El Dr. Kimergård afirma que muchas personas creen que la codeína es completamente segura. No existen datos paneuropeos exhaustivos sobre el consumo de codeína, pero sí algunos datos de países a título individual. Un estudio realizado en Francia en 2018 reveló que el consumo de codeína había aumentado un 42% de 2006 a 2015, hasta 25 dosis diarias por cada 1.000 habitantes. En Italia, el consumo aumentó el 270% de 2000 a 2010. De 2008 a 2018 el número de muertes relacionadas con la codeína en Inglaterra y Gales aumentó a más del doble, hasta alcanzar las 168.

La codeína se ha convertido en un 'solución para todo' a la hora de tratar el dolor crónico, aunque hay pocas evidencias de su eficacia a largo plazo. Numerosos ensayos clínicos han revelado que no es más efectiva que los analgésicos comunes como el Ibuprofeno o el acetaminofén para aliviar el dolor leve a moderado. Sin embargo, los médicos siguen recetando codeína para tratamientos a largo plazo.

Para Lisa, el cambio radical llegó dos años y medio después de su accidente. Fue admitida en un programa de tratamiento contra el dolor de tres semanas, que costaba 12.000 libras

a la semana y está financiado por el servicio de sanidad público (NHS). Allí, enfermeras, psicólogos y fisioterapeutas diseñaron un programa personalizado para desengancharla de la codeína y el Tramadol. También le enseñaron métodos alternativos para gestionar el dolor, con terapia cognitivo-conductual y *mindfulness*.

"Si el médico de familia me hubiera sugerido estas opciones al principio, habría tomado un camino diferente mucho antes," afirma Lisa.

Fármacos Z

LAS PASTILLAS PARA dormir, también llamadas "fármacos Z" —zolpidem, zopiclone, zaleplon— son quizás más conocidas por marcas como Stilnox, Edluar (en suspensión en España) y Sonata. Surgieron a finales de los 80. También conocidos como hipnóticos, los fármacos Z actúan en receptores similares a las benzodiazepinas, pero empiezan a funcionar más rápido y limpian el cuerpo más rápidamente. Las farmacéuticas alegan que ayudan a eliminar la somnolencia durante el día y reducen la posible dependencia.

Sin embargo, numerosos estudios demuestran que los fármacos Z vienen con una larga lista de efectos secundarios peligrosos como el aturdimiento, la confusión y el declive cognitivo y algunos estudios demuestran que estos efectos con frecuencia se amplifican en la tercera edad.

Igual que con las benzodiazepinas y la codeína, las personas que consumen fármacos Z pueden volverse dependientes rápidamente. Las directrices actuales recomiendan tratamientos con la menor duración posible, inferiores a un mes.

"El insomnio puede ser síntoma de una variada serie de problemas, como depresión, trastorno bipolar, ansiedad o trastorno del estrés postraumático," afirma la doctora Stefania Chiappini, psiquiatra y alumna de doctorado en la unidad de investigación psico-

La educación de médicos y pacientes ayudará contra este problema.

farmacológica de la Universidad de Hertfordshire y autora principal de un informe de 2019 sobre el consumo y dependencia de fármacos Z en Europa. "Los fármacos Z están autorizados para el tratamiento a corto plazo del insomnio, y pueden no ser eficaces tras un periodo largo", afirma.

Los datos de cada país demuestran que cada vez se recetan más y muchos a largo plazo. Por ejemplo, en Reino Unido, se recetaron fármacos Z a un millón de personas entre 2017 2018. De ese millón, el 3% ha estado tomando el medicamento durante al menos tres años seguidos.

"Desafortunadamente, algunos médicos subestiman el potencial del abuso o el mal uso de dichos fármacos," afirma Chiappini. En un estudio en Alemania en 2013, el 80% de los 458 médicos entrevistados sabía que las benzodiazepinas pueden provocar síndrome de abstinencia, pero solo el 29% sabía que también con los fármacos Z.

PERO LAS noticias no son todas malas.

"Las cosas están cambiando," afirma Chiappini. El control y evaluación de medicamentos con receta aumenta en toda Europa.

Un ejemplo esperanzador es el informe de 2019 de la Sanidad Pública en Inglaterra (PHE) que demostraba que más del 25% de la población adulta en Reino Unido había recibido una receta de un medicamento con riesgo de síndrome de abstinencia el año anterior.

Una de las primeras recomendaciones de PHE es la necesidad de datos más exhaustivos y transparentes.

"Estos medicamentos son potentes psicotrópicos que conllevan beneficios y riesgos," afirma Pete Burkinshaw, coautor del estudio. Los médicos deberían compartir los beneficios y riesgos que conllevan. Para ello, el servicio público de salud británico formará a 75.000 sanitarios.

El informe recomienda alternativas como tratamiento psicológico, meditación y *mindfulness*, asesoramiento para la salud y prescripción social, conectando a los pacientes con los servicios sociales y grupos de apoyo.


Y esto no solo ocurre en Reino Unido. En 2017, Francia introdujo nuevas regulaciones que exigían a los médicos utilizar recetas seguras para el zolpidem, un fármaco Z muy adictivo. Esto reduce la posibilidad de falsificaciones o alteraciones. La nueva norma funcionó. Un estudio de febrero de 2020 reveló que su consumo se había reducido a la mitad. Ese año, en Francia, los productos con codeína se pusieron a la venta solo con receta.

"Este problema es prioritario," afirma la doctora Maryse Lapeyre-Mestre,vicepresidenta del sistema nacional francés Red Addictovigilance, un grupo de organizaciones que en los últimos años ha aunado esfuerzos para informar a ciudadanos y profesionales sobre los peligros con el uso a largo plazo de las benzodiazepinas, los fármacos Z y la codeína.

¿La clave para combatir el problema? "Educación," dice, "para el público y para los profesionales".

EL 24 DE mayo de 2015, Dorte Søgaard tomó su última dosis de benzodiazepina. Pronto recuperó la alegría de vivir: se apuntó a clases de ballet y costura, tocaba el violín y empezó a pasar tiempo con familia y amigos.

"Han sido casi 20 años," afirma Dorte. "Me gustaría haber sabido entonces que mi depresión y ansiedad me estaban indicando que necesitaba hacer algunos cambios en mi vida y ninguna pastilla podía cambiar eso por mí."



¿Dónde intercambian palabras de amor los bibliófilos? ¡Sigue leyendo para descubrirlo!

Enamorarse página a página

Karla Marie-Rose Derus
ADAPTADO DE *THE NEW YORK TIMES*

SIEMPRE FUI ávida lectora. Cuando era niña, caminaba hasta la biblioteca varias veces a la semana y me quedaba hasta tarde leyendo con la luz de una linterna. Sacaba tantos libros y los devolvía tan rápido que el bibliotecario me dijo en una ocasión, "No te lleves tantos libros a casa si no los vas a leer todos".

"Pero si los he leído todos", contesté.

Para entonces ya había terminado la carrera de filología inglesa y estaba haciendo un máster en literatura. Cuando creé un perfil en una web de citas de Internet, puse como nombre de usuario "missbibliophile52598" (señoritabibliófila52598). Al llegar a la sección "mis libros favoritos", dejé que mi gusto en literatura hablara por mí: *Cien años de soledad, París era una fiesta, El buen nombre, El mundo conocido, El dios de las pequeñas cosas, El lugar del aire.*

Sin embargo, me di cuenta de que habían pasado más de dos años desde que había leído la mayoría de esos libros. Había dejado de leer gradualmente,

ILUSTRACIÓN DE *Brian Rea*

de la misma forma en la que uno sana o muere. Entonces intenté conservar a la asidua lectora que había en mí. Me uní a clubes de lectura, pedí en la biblioteca el libro que todo el mundo estaba leyendo en ese momento para devolverlo semanas después, sin leer y con multas.

Aún me encantaba la idea de leer e ir a librerías. Cuando encontraba una, daba vueltas entre las estanterías durante horas como si me estuviera poniendo al día con viejos amigos, escogiendo volúmenes que ya había leído y comprando nuevos. Pero me quedaba claro que me estaba convirtiendo en alguien que no conocía.

David fue mi primera cita de Internet. Su perfil decía que le gustaba leer, así que le pregunté sobre el último libro que había leído. Su cara se iluminó. Él leía mucho más que yo, cerca de uno o dos libros por semana. Parecía poco probable que llegáramos a ser pareja: yo, una mujer de 1,61 metros de estatura, de madre caribeña, y él un hombre blanco de 1,95 metros de Ohio. Pero a medida que nos conocíamos, nuestra fe y amor mutuo por los libros llenaron esos huecos.

Cuando comparamos los libros que teníamos, solo había cuatro títulos en común. David prefería la historia y lecturas basadas en hechos reales, mientras que a mí me atraían los escritores afroamericanos de ficción y las historias de inmigrantes.

Durante nuestra séptima cita, David y yo fuimos a una biblioteca.

"Conozco un juego", dijo sacando dos bolígrafos y unas notas adhesivas de su cartera. "Vamos a buscar los libros que hayamos leído y dejar reseñas en ellos para la persona que los lea".

Estuvimos deambulando por los pasillos durante una hora y al final, nos sentamos en el suelo entre libros.

Esa primavera hicimos un picnic y le dije: "Si te cuento algo, ¿me juzgarás?"

David dejó de hacer la lista de los títulos que planeaba leer a lo largo del verano y levantó las cejas.

"Solo he leído un libro este año", le confesé.

"Pero es junio", replicó él.

"Lo sé".

"Pero si te gustan los libros", dijo. "Te gustan las librerías y las bibliotecas también".

"¿Eso es un factor decisivo?"

"No, pero aun así, ¡lee un libro!"

Era consciente de la evidente hipocresía en mi vida. Yo defendía las virtudes de las librerías en la era de la venta por Internet y compraba libros cada vez que tenía oportunidad, pero difícilmente los leía. Los ponía en todas partes, hasta que llegó el momento en que mi casa estaba cubierta de libros como uno se cubre con ropa. Estaban apilados en las sillas y sobre los brazos del sofá.

En japonés, hay una palabra para esto: *tsundoku*. El acto de comprar libros que no se leen.

Cada una de mis librerías tienen dos filas de libros y pilas alrededor con diferentes categorías: Libros leídos.

Libros que quiero leer. Libros que empecé pero no terminé. Libros que empecé y me encantaron pero no podía justificar leerlos por su descriptivo contenido sexual o violento.

La siguiente vez que fui a una librería, compré cinco libros para mí y dos para David. Su petición: "lee un libro", sonaba en mi cabeza como un eco. Una tarde, elegí uno que compré únicamente por su poético título.

Me fue difícil engancharme porque el narrador era un viejecito. Cada vez que estaba tentada a dejarlo, pensaba en David leyendo *La broma infinita*. me impulsaba a ser más la persona que solía ser y más como quería ser. Siempre que quería hablar sobre un libro de hechos reales o filósofos medioambientales que estaba leyendo, yo le hablaba de ficción, de hombres que dejaban su país. Le recordaba que algunas veces la única manera de explicar el mundo era inventándolo.

En una ocasión le pregunté a David qué era lo que le gustaba de mí.

Hizo una pausa y dijo: "Tú me haces menos cínico y puedo ver el mundo más como un lugar maravilloso".



SENTÍA QUE ME IMPULSABA A SER MÁS COMO QUERÍA SER.

Me esforcé por terminar los primeros dos capítulos y en el tercero descubrí a un nuevo narrador. Me encantó que hubiera puntos de vista alternativos. Me llevé el libro al trabajo, lo leí en el descanso y de camino a casa, levantando la vista ocasionalmente para evitar a otros transeúntes y cualquier desnivel en la acera.

"¿Qué tal tu día?", preguntó David en un mensaje de texto.

"Bien. Estuve despierta hasta tarde y terminé de leer el libro". Me sentía orgullosa de mí misma. La última vez que pasé la noche en vela para leer fue a los 12 años con *Mujercitas*.

No era una competición, pero sí un tira y afloja. Sentía cómo David

David sugirió que visitáramos la biblioteca de nuevo. Me preguntó si recordaba el juego de la primera vez.

Entonces, cogió un libro de una estantería, se arrodilló y lo abrió. Dentro, había una nota: "Karla, siempre has sido tú. ¿Quieres casarte conmigo?

Su propuesta había estado entre las páginas de *La princesa rebelde* durante todo un año.

"Sí", respondí. "Me quiero casar contigo".

Nos abrazamos en medio del pasillo de ficción, rodeados por las historias de otras personas y a punto de comenzar a escribir la nuestra.

Evitar malgastar, ahorrar y socializar: es el momento de compartir

Solución: compartir

Tim Hulse

Markus Dotterweich convirtió su extravagante cabaña en el jardín en una librería de libros compartidos en Alemania.


POLICE PUBLIC CALL BOX
Tardis
Bücherschrank
Landau
POLICE BOX

Markus Dotterweich es investigador y empresario y vive en la ciudad universitaria de Landau, al sur de Alemania. En 2018 decidió construir una pequeña cabaña para guardar sus herramientas de jardinería. Iba a ser una cabaña convencional, pero Markus es fan de la serie de ciencia ficción británica *Doctor Who*, así que decidió construirla con forma de TARDIS, la nave espacio-temporal con forma de cabina de policía que utiliza el doctor en la serie.

Cuando la terminó, pensó ponerla al fondo del jardín, pero al final la colocó en la entrada principal, en el camino al jardín delantero. Y después tuvo otra idea: había visitado Estados Unidos en varias ocasiones y se había percatado de la existencia de las "bibliotecas abiertas" en la calle, donde se podían dejar libros antiguos para que otros los cogieran.

"Me preguntaba si esta idea podría funcionar también en mi ciudad," dice. "Realmente no soy adicto a los libros, pero intento vivir de manera sostenible. No tengo coche, compro cosas de segunda mano, etc. Así que tener una biblioteca abierta era otra pieza más que encajar en una forma sostenible de vida".

La TARDIS azul brillante está situada orgullosamente delante de la casa de Markus, con las puertas abiertas, dejando entrever cinco estanterías con unos 200 libros.

HOY LAS PLATAFORMAS ONLINE PERMITEN TODO TIPO DE INTERCAMBIOS.

Esta minibiblioteca no tiene una temática específica, pero Markus mantiene activamente la colección cambiante, deshaciéndose de libros de crucigramas terminados, guías turísticas desactualizadas y panfletos religiosos. *Doctor Who* no es muy conocido en Alemania, así que muchos se preguntan porque hay una señal de policía encima de la biblioteca.

Unas dos o tres personas la visitan todos los días para dejar libros o llevárselos, aunque puede llegar a estar tan llena que los visitantes tienen que hacer cola. Markus dice que unos 50 usuarios habituales vienen al menos una vez al mes. Es particularmente popular entre los seguidores de *Doctor Who*, un devoto grupo que acude desde todas partes del mundo. La página de Facebook que Markus ha creado tiene unos 700 seguidores.

Pero Markus no es el único: el número de bibliotecas abiertas en Europa está aumentando. A unos 130 kilómetros aproximadament de Markus, en Frankfurt am Main, vive el programador informático Christian Nielebock, que tiene una base de datos *online* de bibliotecas públicas abiertas, OpenBookCase.org.

FOTOGRAFÍA DE LA DOBLE PÁGINA ANTERIOR: MARKUS DOTTERWEICH/M.FACEBOOK.COM/TARDISLD

Comenzó en 2013, cuando se preguntaba qué hacer con unos juegos antiguos de Xbox, y se acordó de las bibliotecas públicas. Le resultó difícil encontrar información sobre ellas en Internet, así que decidió crear un recurso accesible para todo el mundo donde se pueden introducir los datos y coordenadas de una biblioteca pública. En la actualidad, la página web cuenta con más de 4.200 bibliotecas públicas en todo el mundo, principalmente en Europa, y la visitan unas 60 personas al día.

"Los humanos generamos tantos residuos, que las bibliotecas públicas son una buena alternativa para deshacerse de los libros," afirma Christian. "La mayoría siguen estando en buenas condiciones después de haber sido leídos, así que ¿por qué tirarlos?"

El concepto de compartir o intercambiar no es nuevo; antes de que se inventara la moneda, el trueque era el que hacía que el mundo girara.

Recientemente, el hecho de compartir se ha empleado incluso en el ámbito político. Por ejemplo, en la década de los 60, un grupo de activistas holandeses animó a los habitantes de Ámsterdam a que buscaran una bicicleta vieja, la pintaran de blanco y la dejaran en cualquier punto de la ciudad para que se pudiera usar, con la idea de denunciar el aumento de la contaminación por el tráfico.

Las personas que comparten hoy día tienen que inspirarse en dos ideales:

FOTOGRAFÍA: ERIC MERTENS/ECOPARTAGE.BE



Eric Mertens creó una plataforma de intercambio de plantas *online*.

evitar desperdiciar y ahorrar dinero. Y sus esfuerzos con frecuencia se ven recompensados por las nuevas tecnologías, en particular las plataformas *online* que permiten a los usuarios compartir e intercambiar todo tipo de cosas y servicios fácilmente.

Quizás la plataforma más famosa es Airbnb, que permite a los propietarios de las viviendas compartir sus casas o pisos con extraños, o al menos en teoría. En realidad, lo que están haciendo esencialmente los propietarios es alquilar sus casas. De hecho muchos "propietarios" son sociedades de gestión de propiedades y Airbnb es un gigante comercial con

unos ingresos de miles de millones de dólares.

OTRAS PERSONAS UTILIZAN tecnología similar a escala menor y por motivos más altruistas. Por ejemplo, Eric Mertens, que trabaja para Renault en Bruselas. Hace 10 años se mudó de la ciudad al campo, donde se convirtió en un apasionado de la jardinería.

Plantó fruta —fresas, grosellas, frambuesas— pero se dio cuenta de que acabaría con más de las que necesitaba. Las repartió entre vecinos, amigos y familia, pero le seguían sobrando y pensó que se convertirían en compost.

"Así que me dije, ¿cómo puedo compartirlo con otras personas a las que no conozco?", cuenta Eric. Su respuesta fue crear una plataforma para compartir en Internet. Sabía poco sobre cómo crear una página web, así que tardó seis meses en ponerlo en marcha, porque tiene un trabajo de jornada completa y tres hijos.

Lanzó la web en 2018 y en la actualidad Eco-Partage tiene alrededor de 500 miembros que intercambian o regalan plantas, fruta, verdura y semillas. La página está financiada en su totalidad por Eric, y cree que tiene tres objetivos principales: disminuir el volumen de desechos y mejorar la biodiversidad; hacer de la jardinería algo más accesible reduciendo costes; y ayudar a la gente a conocerse y a compartir sus conocimientos.

"Lo que es bueno para el medio ambiente, también lo es para el bolsillo," dice Eric, que piensa que está aportando su granito de arena en un proyecto mucho mayor, particularmente entre la gente joven que parece estar mucho más concienciada con el tema de los residuos.

"NO TODOS NECESITAMOS TENER UNA TALADRADORA O BARBACOA: PODEMOS PEDIRLA."

UNA FILOSOFÍA SIMILAR ha llevado al aumento de webs para compartir alimentos. La plataforma alemana Foodsharing es una organización sin ánimo de lucro que pretende reunir a todos los que les sobran alimentos con aquellos que los necesitan. "La idea era que se publicara en nuestra web si tenías sobras en la nevera, pero ahora tiendas, panaderías y restaurantes también participan," afirma la coordinadora Barbara Merhart.

En Francia, los suscriptores de *La Machine du Voisin* ("el electrodoméstico del vecino") ofrecen lavadoras a otras personas, de forma gratuita o por una pequeña cantidad. La idea fue concebida originalmente por cuatro estudiantes de la Escuela de Negocios SKEMA, en Lille, para su comunidad local, pero ya se ha extendido a más de 10 ciudades francesas.





FOTOGRAFÍAS: BENJAMIN SCHMITT/FOODSHARING.DE; MYTROC.FR

Miembros de la web alemana Foodsharing (arriba); y Floriane Addad (izq.) fundadora de la plataforma francesa MyTroc.

A una escala mucho mayor, el sitio web francés MyTroc tiene más de 145.000 usuarios que intercambian o regalan productos y servicios de todo tipo. "Es increíble," afirma la cofundadora Floriane Addad. "Realmente puedes encontrar de todo, desde una jarra de miel orgánica a un paseo en barco, y desde un cuidador de gatos a clases de japonés."

Addad tuvo la idea de poner en marcha la página después de leer sobre una madre joven que ofrecía servicios de *baby-sitter*. Se le ocurrió que se podía comerciar con cualquier cosa. Para aquellos que no tienen nada que ofrecer a cambio, la página

incluso tiene su propia divisa virtual, avellanas, que se pueden ganar de diferentes formas, desde exitosos trueques a ofertas especiales y después cambiarlas por productos y servicios.

Desde que puso en marcha la web, Floriane ha visto todo tipo de intercambios. Un miembro publicó un anuncio diciendo que estaba buscando algo original para regalar a su novia en San Valentín, y otro miembro que era escritor ofreció escribir un poema personalizado. "Nos enteramos de que a la novia le encantó y que lloró", afirma.

CON EL CORONAVIRUS, LAS PÁGINAS DE COMPARTIR SE ADELANTARON A AYUDAR.

Pero detrás hay algo más profundo. "Ahorramos y nos permite consumir de forma responsable," dice Floriane. "Al reciclar, prestar y regalar conseguimos que se reduzca el consumo excesivo, los residuos y el exceso de embalajes, por lo que reducimos nuestro impacto ecológico negativo. No hace falta que todos tengamos en casa un taladro, una barbacoa o una impresora, sino que lo podemos pedir prestado a los vecinos."

EN SUIZA, UN grupo de individuos bienintencionados también está intentando fomentar el hecho de compartir, pero sin la ayuda de Internet. Pumpipumpe permite a sus socios comprar etiquetas por un módico precio que pueden poner en sus buzones para mostrar qué desean compartir. Las etiquetas que no usen se las dan a los vecinos.

"Me di cuenta de que todos tenemos muchas cosas que apenas utilizamos," afirma la cofundadora Lisa Ochsenbein, que descubrió que cuando se mudó de casa, muchas de las cajas se quedaron sin abrir hasta la siguiente mudanza.

"Como diseñadora industrial empecé a ver la correlación entre la forma de concebir y producir los objetos y la forma que tenemos de consumirlos y utilizarlos," afirma. "La mayoría de los objetos de consumo masivos del mercado no se fabrican para ser reparados, durar tiempo o ser reciclados fácilmente. Esto hace que todos nosotros pensemos en otras formas de consumo y al final también influya en la forma en la que los objetos se concebirán en el futuro."

Para Lisa y sus cofundadores no era suficiente crear una plataforma en Internet. "Queríamos crear una comunidad para compartir que esté presente en nuestro día a día y que se dirija a nuestros diversos barrios en términos de edad, idioma e intereses políticos," afirma.

"Los buzones simplemente ofrecían una herramienta de comunicación local, ya que están dirigidos de forma muy visible a los vecinos,

y son interconexiones personales, pero al mismo tiempo públicas." Más de 24.000 hogares participan en el programa hoy, principalmente en Suiza, Alemania, Francia y Austria.

Pumpipumpe es una organización sin ánimo de lucro con siete trabajadores a tiempo parcial. "No se trata de hacer dinero, sino de dar un mensaje y mostrar una alternativa," dice Lisa. "Creemos que tenemos mucho que ganar si pensamos en las pequeñas acciones y decisiones de nuestra vida diaria y que podemos cambiar nuestra percepción del comportamiento del consumidor y mejorar la relación que tenemos con nuestro ambiente urbano y vecinos."

EN TIEMPOS DIFÍCILES, las páginas web para compartir también están aumentando para vencer el desafío que supone ayudar a aquellos que más lo necesitan. En Finlandia, la página de Nappi Naapuri tiene el objetivo de aumentar las comunicaciones cara a cara entre personas que viven cerca.

Depende de cada individuo elegir si el acuerdo al que llegan es económico o no. Según dice ella, "si encuentras a un amigo que te promete que te va a enseñar a jugar al ajedrez, podéis decidir ecómo organizaros. El que enseña puede cobrar, tú puedes ofrecerle a cambio una taza de café o puedes enseñarle a hacer algo que tú sepas hacer. También podéis jugar al ajedrez por el puro placer de estar juntos. ¡La decisión es vuestra!"

La página web tiene 30.000 usuarios registrados que encontraron nuevos amigos e intentaron ayudarse unos a otros de forma diferente, desde ofreciéndose para cuidar a las mascotas hasta poniendo en marcha clubes de lectura. Pero en marzo de este año, cuando el coronavirus se extendió por Finlandia, la página web estableció un objetivo más ambicioso y urgente.

"Cuando se anunciaron las restricciones de distancia social, los que dirigíamos plataformas estábamos en la primera línea para decidir qué podíamos hacer para ayudar en Internet," afirma la portavoz Pauliina Seppälä. "Recordaba haber leído cómo en situaciones de huracanes en Estados Unidos, los vecinos con mejores vínculos sociales sobrevivían mejor, frente a los más ricos, por ejemplo.

"Pensé que las personas de grupos de riesgo, como los ancianos, podrían necesitar ayuda para obtener medicinas o alimentos y las personas que estaban enfermas y no podían salir por temor a difundir el virus. ¿Y a quiénes les resulta más fácil ayudar en esas situaciones? A los vecinos. Pauliina tardó solo 10 minutos en crear una subpágina llamada *Koronapu* (Ayuda contra el corona) dentro de su página web. En un día, miles de usuarios habían visitado la página y cientos habían publicado ofertas de ayuda.

"La gente continuó publicando ofertas de ayuda y algunas personas la encontraron," dice Pauliina. "¡Me siento muy feliz por ello!"

Estallido de color

El mundo es multicolor ¡Vamos a descubrirlo!

Cornelia Kumfert

▼ **Durante dos días,** los indios celebran el fin del invierno con un festival de danzas y música. La fiesta hinduista del Holi, que cae generalmente en marzo, es también la ocasión de poner fin a los conflictos y de hacer nuevas amistades. En innumerables manifestaciones por todo el país, los participantes se lanzan polvos de colores. El sistema de castas se pone en *stand-by*: ¡el color borra las diferencias!

FOTOGRAFÍA: © DEVESH TRIPATHI/GETTY IMAGES





◀ **Los mercados marroquíes,** sus célebres zocos, fascinan por su abundancia de vajillas artesanales, telas preciosas, manjares delicados y cueros de alta gama. También podemos encontrar especias, perfumes y flores secas que son un placer para los sentidos. Deliciosos para el gusto y el olfato, iluminan los zocos en una fantasía de colores.

▶ **¡Sumérgete en un océano de flores!** Los Países Bajos son famosos por sus campos de tulipanes de colores brillantes. Llegados a Holanda desde el imperio otomano pasando por Viena a finales del siglo XVI, esta flor es el primer producto de exportación de los Países Bajos que, todos los años, vende bulbos al extranjero ¡por un valor de 1.200.000.000 €! Admira las extensiones multicolores del Keukenhof: los mayores jardines de tulipanes del mundo que reúnen más de 7 millones de especies distintas.

◀ **Un vistazo rápido** por este tubo revela un mosaico animado de motivos simétricos multicolores. Este objeto generalmente contiene varios espejos y un puñado de pequeñas perlas o piedras. Al hacer girar el tubo,se generan nuevos motivos. La palabra caleidoscopio, que viene del griego, significa literalmente “aparato de observación de bellas imágenes”.





▲ **Con su metro de envergadura,** las cacatúas son los gigantes de la familia de los loros. Estas aves originales del Amazonas, de gran inteligencia, se reconocen fácilmente por sus colores chillones. Como una excepción en el reino de las aves, las hembras también tienen un plumaje muy colorido. Sin embargo, a la hora de elegir compañero de vida, las cacatúas no se dejan llevar por las apariencias: el gusto, el carácter y la personalidad del futuro cónyuge también cuenta.

◀ **Las faldas tradicionales** de las mujeres latinoamericanas se llaman *polleras*. Como la de estas jóvenes peruanas, están decoradas con bordados de colores y compuestas por varias capas de tejido. Estas faldas se llevan habitualmente con un sombrero y un chal multicolor anudado para transportar mercancía a la espalda. En Perú los hombres también llevan ropas de colores vivos.

ACCIDENTES
~~Momentos~~ que cambiaron la historia

Para alterar el curso de sucesos de la humanidad se suele necesitar una gran idea y una cuidadosa ejecución. Pero en ciertos momentos, estos planes no funcionaron

Jacopo della Quercia

Un dulce derretido ayuda a inventar el microondas

Percy Spencer estaba tan fascinado con el hundimiento del Titanic que se hizo científico. Entró en la marina de Estados Unidos, se formó como técnico de comunicaciones y ya civil fue experto en radares durante la Segunda Guerra Mundial, recibiendo el Premio al Servicio Público Distinguido por su trabajo. Y lo logró todo sin haber terminado el bachillerato.

Después de la guerra, Spencer trabajó en Raytheon, una empresa de defensa. Un día, cuando pasaba cerca de un equipo de radar, se encontró algo pegajoso al meter distraídamente la mano en el bolsillo de su camisa.

ILUSTRACIONES DE *Istvan Banyai*


ist-one

Solía llevar una barrita de cacahuetes con la que daba de comer a las ardillas a la hora del almuerzo. Sabía suficiente de radares como para sospechar que las ondas de calor de los magnetrones podían ser las culpables, pero no estaba seguro. Así que puso una bolsa de granos de maíz frente a la máquina y explotaron. Luego lo intentó con un huevo crudo, que le explotó en la cara a un colega escéptico.

Spencer afinó su invento y se lo vendió a compañías aéreas, de trenes, restaurantes y cruceros, con el nombre de "el Radarange", o como se conoce ahora, horno microondas. Por suerte, los microondas se han modernizado mucho desde 1947, cuando medían casi dos metros de altura, pesaban 340 kilos y costaban el equivalente a unos 30.000 euros actuales.

* El coco que salvó a JFK

Para el teniente de marina de 26 años John F. Kennedy, el 2 de agosto de 1943 comenzó como una noche nublada y sin luna al sur del Pacífico. Cuando Kennedy y su tripulación patrullaban las Islas Salomón en su barco PT-109, un destructor japonés surgió de la niebla y partió el pequeño barco en dos. Una enorme bola de fuego iluminó el cielo y dos hombres de la tripulación del PT-109 murieron. Cuando Kennedy y otros diez supervivientes se reunieron entre los restos del barco, vieron que no tenían otra opción más que nadar hacia una isla cercana. Kennedy, que solía ser parte del equipo de natación de la Universidad de Harvard, remolcó con los dientes a uno de sus camaradas heridos por cinco horas a través de aguas llenas de tiburones y cocodrilos hasta la Isla Kasolo, donde los hombres sobrevivieron alimentándose de cocos.

Unos días después, llamaron la atención de dos nativos de las Islas Salomón que pasaban por ahí en su



canoa y accedieron a llevarle un mensaje a las fuerzas Aliadas. Tallaron el mensaje en la cáscara de un coco: "ISLA NAURO...COMANDANTE... NATIVO SABE POSICIÓN...PUEDE GUIAR...11 VIVOS...NECESITAMOS BOTE PEQUEÑO...KENNEDY". Los isleños entregaron el coco y, poco después, los hombres fueron rescatados.

Años más tarde, el juez Ernest W. Gibson Jr., coronel que sirvió en el Pacífico sur durante la guerra, sorprendió al recién elegido presidente Kennedy con el coco en el que talló su mensaje. Kennedy lo envolvió en plástico y lo utilizó de pisapapeles durante su presidencia. Hoy es parte de la muestra permanente de la Biblioteca John F. Kennedy en Boston.

* El Dr. Seuss y Stephen King, rescatados para la historia

Aunque muy diferentes, Stephen King y el Dr. Seuss tienen dos cosas en común: ambos son extraordinariamente exitosos y estuvieron a punto de no darse a conocer.

Theodor Geisel —como se llamaba el doctor en realidad— escribió su primer libro infantil, *Una historia que nadie puede batir*, a mediados de los años treinta. Entonces era ilustrador de anuncios. Geisel envió su extravagante manuscrito a 27 editoriales. Todas lo rechazaron. Después de la última negativa, se fue por la Avenida Madison de la ciudad de Nueva York decidido a incinerar su manuscrito y, quizá también, su carrera de escritor.



Cuando estaba en la calle tratando de que se le pasara el enfado, se topó con su antiguo compañero de universidad Mike McClintock, que resultó ser editor de libros infantiles en la imprenta Vanguard. Geisel le contó sus penas y McClintock le pidió que lo dejara leer la historia. Sugirió algunos cambios y Vanguard publicó el libro en 1937 con un nuevo título: *Y pensar lo que vi en la calle Porvenir*.

SU MUJER ENCONTRÓ LAS PÁGINAS EN EL BASURERO, LLENAS DE CENIZA.

Según Geisel, "si hubiera caminado por la otra acera, hoy me dedicaría al negocio de la limpieza en seco".

La primera novela que publicó Stephen King trata de una adolescente

acosada que descubre que posee unos fantásticos poderes mentales que utiliza para vengarse de sus torturadores. Los críticos más severos de King no eran los editores, sino él mismo. Detestó tanto su historia que la tiró a la basura después de escribir solo tres páginas, según cuenta en sus memorias, *Mientras escribo*. Unas horas después, su mujer encontró las páginas en el basurero, arrugadas y cubiertas de ceniza de tabaco. Las sacó, las leyó y quedó enganchada. “Me animó a seguir”, escribió King más tarde. “Quería saber qué pasaba después en la historia”. Así que continuó. *Carrie* vendió más de un millón de copias de pasta blanda en su primer año.

* El error de un abogado da la vuelta al juicio del siglo

Destinado a convertirse en el caso que definiera a toda una época incluso antes de que el sospechoso parara su Ford blanco esa calurosa noche en Los Ángeles, en 1994. OJ Simpson, leyenda del fútbol americano, portavoz de una compañía de alquiler de coches, a veces hasta estrella del cine, estaba acusado de asesinar a su mujer, Nicole Brown Simpson, y a un escritor de Los Ángeles, Ron Goldman,



“MIENTRAS EL GUANTE NO ENTRE, DEBE SER INOCENTE” SE HA VUELTO LEGENDARIO.

en los escalones de la mansión de Nicole en Brentwood (California). Las evidencias contra OJ parecían concluyentes: incluía manchas de sangre encontradas en su vehículo y en un guante, que coincidían con la que se encontró cerca del cuerpo de Goldman. El término “evidencia de ADN” se hizo famoso en el juicio de OJ, y no lo ayudaría. Tampoco un hombre llamado Kato Kaelin, que entonces vivía en la casa de huéspedes de OJ y que declaró que no sabía dónde estaba su casero en el momento de los asesinatos.

La defensa de OJ Simpson también tenía bastantes ángulos que explotar. El juicio ocurrió solo unos cuantos años después de los disturbios de Los Ángeles, y la polarización racial de la ciudad todavía era reciente. De hecho,

la defensa hizo grandes esfuerzos por adjudicarle un historial de declaraciones racistas a uno de los agentes del Departamento de Policía de Los Ángeles que investigaba el caso, Mark Fuhrman.

Aun así, quienes seguían el caso creían que OJ sería declarado culpable. Pero entonces el fiscal le pidió que se probara el guante ensangrentado que se encontró en la escena del crimen. La imagen de OJ Simpson tratando de deslizar su enorme mano dentro de los estrechos dedos de cuero se convirtió en el momento clave del juicio, así como la manera en la que el abogado Johnnie Cochran lo describió en el cierre de su ahora histórico alegato: "Mientras el guante no entre, debe ser inocente". Y así lo declararon.



✱ La medicina milagrosa

En el verano de 1928, el doctor escocés Alexander Fleming tenía tanta prisa por irse de vacaciones que sin querer dejó una torre de placas de Petri en el lavabo de su laboratorio. Además, las placas habían sido untadas con estafilococos, unas bacterias que causan forúnculos, dolor de garganta e intoxicación por comida. (Esperamos que como mínimo el doctor se lavara las manos antes de irse).

Cuando el Dr. Fleming volvió unas semanas después, descubrió algo interesante en el desastre su lavabo: las colonias de bacterias habían cubierto una de las placas de Petri por completo, excepto donde había crecido moho. La zona a su alrededor estaba limpia, como si lo protegiera una barrera invisible. Al mirarlo un poco más de cerca, el Dr. Fleming se percató de que el moho, una forma poco común de Penicillium notatum, había secretado un "jugo de moho" que había matado varias cepas de la peligrosa bacteria. Publicó su increíble descubrimient y casi nadie le hizo caso.

EL JUGO DE MOHO PUEDE SER EL REMEDIO MÁS IMPROBABLE DE LA HISTORIA.

De hecho, unos años después, Howard Walter Florey, patólogo aus-

traliano, descubrió accidentalmente el artículo de Fleming cuando hojeaba unas viejas revistas médicas. Junto al bioquímico Ernst Boris Chain, el Dr. Florey empezó a estudiar los efectos terapéuticos del jugo de moho y, para 1941 habían reunido suficiente penicilina para tratar a su primer paciente humano, un agente de policía de 43 años con una infección bacteriana terminal que contrajo al arañarse con los rosales de su jardín. Los resultados fueron asombrosos: disminuyó la fiebre del paciente y recuperó el apetito, y la penicilina con la que lo trataron fue aclamada como una medicina milagrosa. Desgraciadamente, cuando los suministros se agotaron, la infección volvió y el policía murió.

Aun así, el Dr. Fleming compartió el premio Nobel con los doctores Florey y Chain por su trabajo. "Seguro que no planeé revolucionar la medicina al descubrir el primer antibiótico del mundo", recalcó, "pero creo que fue precisamente lo que hice".

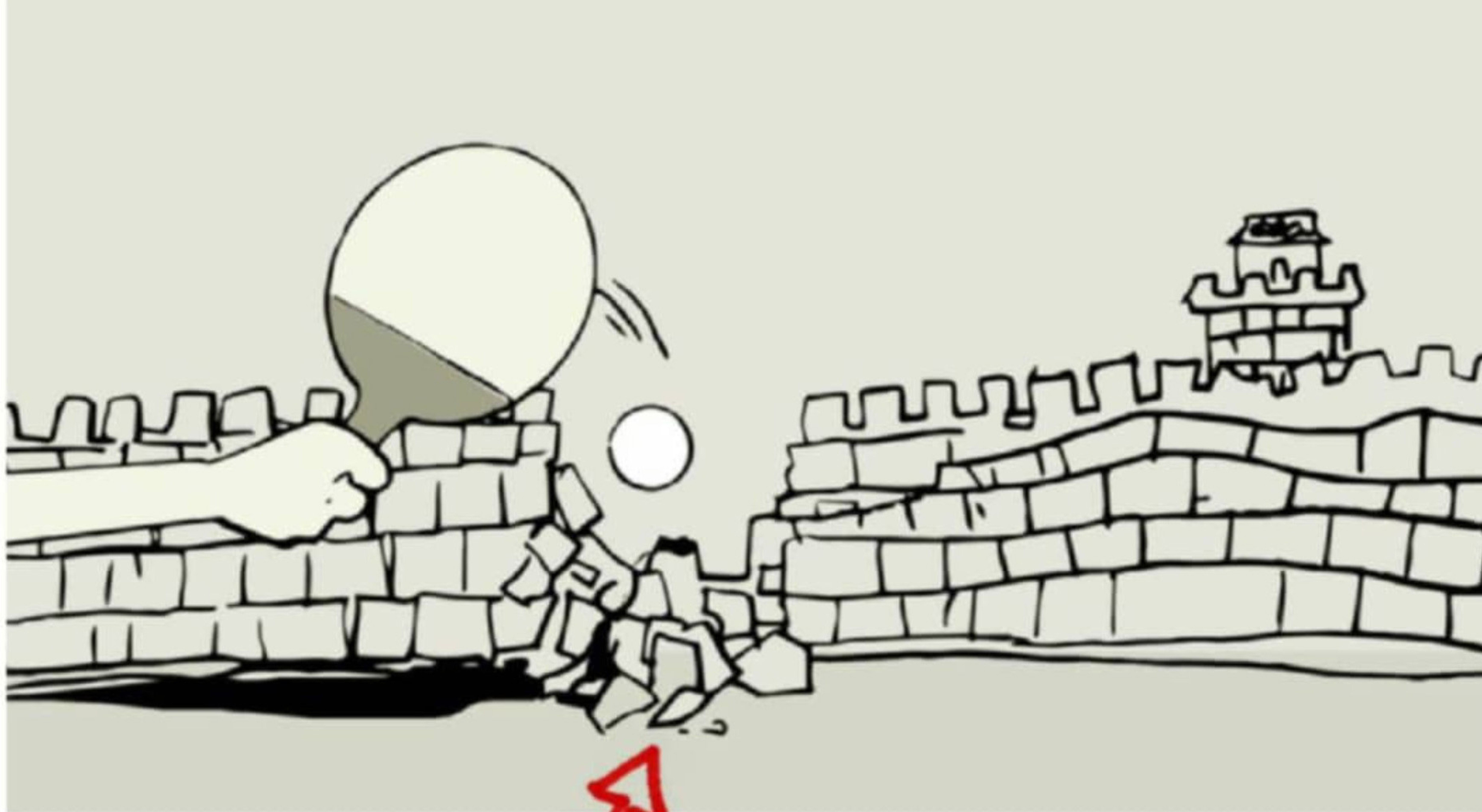


* Un perro regala el Velcro al mundo

El ingeniero suizo George de Mestral era un inventor nato. A los 12 años diseñó y patentó un aeroplano de juguete. De mayor comenzó a considerar a la naturaleza como la mayor inventora del planeta, así que se mantuvo alerta para no perderse ningún fenómeno natural que pudiera imitar con la ciencia. Y aquí es donde su fiel perro *setter* irlandés entra en escena.

LAS CREMALLERAS PODÍAN CONGELARSE, PERO ESOS "GANCHOS DE TERCIOPELO" NO.

Tras un paseo por las montañas suizas, De Mestral notó que su perro estaba cubierto de unos pinchos espinosos, igual que sus propios pantalones. Los miró por el microscopio y descubrió que sus espinas terminaban en unos diminutos "ganchos" que parecían agarrarse a todo tipo de pelaje o tela. Como no era muy aficionado a las cremalleras, ya que se congelaban en el invierno de los Alpes, pasó los siguientes diez años intentando



duplicar la irresistible atracción que tenían esos erizos por su compañero de excursiones.

Después de innumerables intentos y rascadas de panza, De Mestral encontró el material perfecto para su invento: nailon, que era lo suficientemente fuerte para que los ganchos no se rompieran, pero suficientemente maleable para poderlos separar de un tirón. De Mestral presentó su patente en 1952 y fue aprobada tres años después. Llamó a su invención Velcro, una combinación de la palabra inglesa velvet —terciopelo— y la francesa crochet, que significa "gancho".

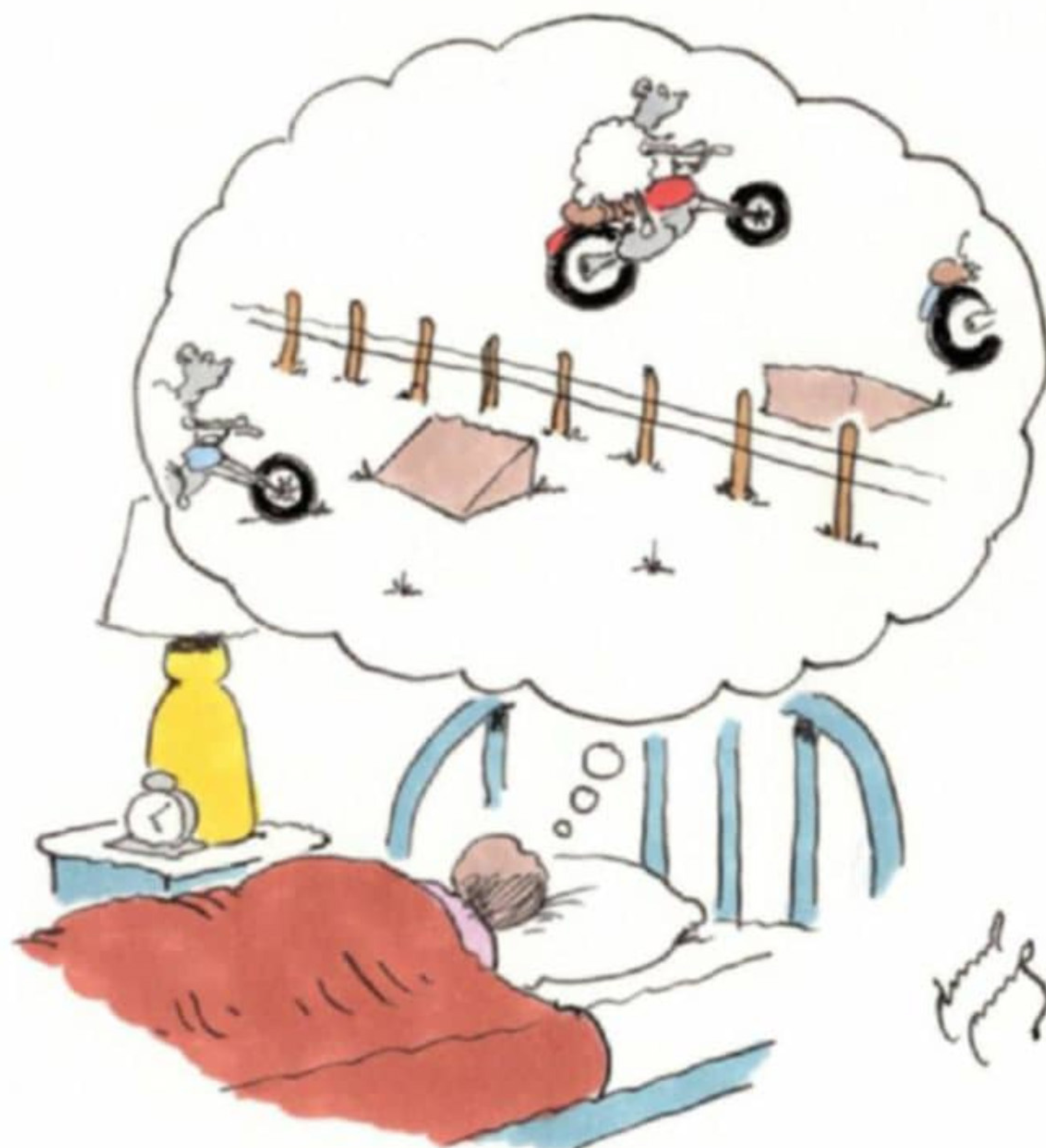
✱ Una pelota de ping-pong contra la muralla china

Una tarde, Glenn Cowan entrenaba para el Campeonato Mundial de Tenis de Mesa de 1971, en Nagoya (Japón), cuando se percató de que era el único estadounidense allí. ¡El autobús de vuelta al hotel lo había dejado! Despreocupado, este californiano de 19 años se subió al autobús del equipo chino. La mayoría miraron al estadounidense con greñas con recelo: Estados Unidos había roto relaciones diplomáticas con China desde 1949 y el equipo tenía prohibido incluso cruzar palabra con los estadounidenses.

Pero Zhuang Zedong, la estrella del equipo, se le acercó y le estrechó la mano. Charlaron con un intérprete y Zhuang le regaló una pintura de la cordillera Huangshan de China. Cowan, que se consideraba un *hippie*, respondió con una camiseta con un símbolo de la paz y las palabras "Let it Be".

Cuando el espontáneo intercambio de hermandad fue celebrado alrededor del mundo, el líder chino Mao Zedong invitó a todo el equipo estadounidense a visitarlo. Un año después, el presidente Richard Nixon también hizo un viaje histórico a Pekín.

ASÍ *es*
LA VIDA



Acabo de comprar un coche y el vendedor ha hecho que marcara —con un bolígrafo, en un formato impreso— la casilla que indica que no soy un robot.

—@MARCIROBIN

Oído en una tienda:

Empleada: ¿Puedo ayudarle?

Cliente: Eso espero. Cariño, ve a por tus deberes de matemáticas. Esta amable señorita nos va a ayudar.

—@SIMONCHOLLAND

Quiero volver a aquella época en la que, aparentemente, lo peor que la vida podía darte eran limones.

—@THEALEXNEVIL

ILUSTRACIÓN: SCOTT MASEAR



FOTOGRAFÍA: © GETTY IMAGES/UGURHAN BETIN

En peligro de extinción

¿Qué significa el toro en el mercado de valores? ¿Quién inventó la tarjeta de crédito? ¿Y de dónde viene la expresión "el dinero no huele"?

Susanne Rytina

PREGUNTAS

1. Para no contrariar a los dioses, era costumbre en la antigüedad acuñar monedas con la efigie de las deidades, nunca de un hombre. ¿Quién se atrevió a ser inmortalizado primero en una moneda?

a) Alejandro Magno
b) Julio César
c) Ptolomeo I



2. Antes de la invención de monedas y billetes, las transacciones se realizaban con intercambio de mercancías, con objetos a los que correspondía un cierto valor. ¿Cuál fue particularmente popular en Asia y África?

a) El grano de cacao
b) Un molusco, el caurí
c) El tabaco

3. Desde que existe el dinero, el hombre ha tratado de falsificarlo. ¿Cómo se solía detectar el dinero falso?

a) Con los dientes
b) A prueba de fuego
c) Por su peso

4. Desde 1884, el Índice Dow Jones ha seguido la evolución de los mercados financieros de Estados Unidos. En el pasado, se basaba en los precios de las acciones de 11 empresas estadounidenses. Hoy en día, se basa en 30 de las empresas que cotizan en la Bolsa de Nueva York. ¿Quién elige las empresas del Dow-Jones?

a) El Departamento del Tesoro de Estados Unidos
b) El *Wall Street Journal*
c) El Banco Mundial

5. La composición exacta de los billetes es secreta y cada país tiene su propia receta. Todos, sin embargo, tienen un denominador común: ¿en qué material se imprimen la mayoría de los billetes?

a) En algodón
b) En sintético
c) En papel

6. Qué apuro darse cuenta, a la hora de pagar, de que te has dejado la cartera en casa. Fue esta circunstancia la que le dio a Frank McNamara la idea de la tarjeta de crédito. Las malas lenguas dicen que esta historia es solo una leyenda diseñada para condimentar el mito de las tarjetas Diners Club. El hecho es que fue la primera tarjeta de crédito del mundo. ¿Desde cuándo se puede pagar con tarjeta?

a) 1926
b) 1950
c) 1977

FOTOGRAFÍA: GETTY IMAGES/HULTON ARCHIVE

7. Para aumentar su capital, las empresas venden acciones a los inversores. ¿En qué ciudad se negociaron las primeras acciones, en 1602?

a) Ámsterdam
b) Génova
c) Londres

8. Hay un país donde los turistas deben tener dos divisas en sus bolsillos. El que se exige normalmente a los extranjeros, y el que usan los locales. ¿Qué país es?

a) Bután
b) Cuba
c) Corea del Norte

9. Circulan sin monedas ni billetes: la criptomanía solo tiene existencia virtual en Internet. El más antiguo solo lleva en circulación diez años. ¿Cómo se llama?

a) Bitcoin
b) Libra
c) Ripple

10. "El dinero no huele". Esta expresión se remonta al emperador romano Vespasiano, que era conocido por su estricta política fiscal y financiera, y por introducir una fuente de ingresos que se consideraba nauseabunda. ¿Con qué llenó Vespasiano las arcas del Estado?

a) Un impuesto sobre las letrinas
b) El comercio de esclavos
c) La venta de puestos en la administración

11. El 1 de enero de 2002, doce países de la Unión Europea introdujeron el euro. Desde entonces, siete países más se han incorporado a la zona euro. ¿Cuál es su billete de mayor valor?

a) 200 euros
b) 500 euros
c) 1.000 euros

12. En bolsa, el oso simboliza una cierta evolución de los precios. ¿Qué es?

a) un aumento
b) una alta volatilidad
c) una bajada



FOTOGRAFÍA: PETER JOBST/ALAMY STOCK PHOTO

RESPUESTAS

1c) Ptolomeo I de Egipto hizo acuñar una moneda con su efigie alrededor del año 305 a.C., convirtiéndose en el primer gobernante en inmortalizarse de esta manera.

2b) El caurí era una moneda muy común hace 3.000 años.

3a) Si muerdes una moneda de oro puro, los dientes dejan un rastro, mientras que los metales menos nobles y más duros utilizados por los falsificadores no dejan huella.

4b) Charles Dow y Edward Jones, que dieron sus nombres al índice bursátil, eran periodistas del *Wall Street Journal*. Aún hoy, es un comité de este diario el que elige las empresas incluidas en el índice Dow-Jones.

5a) La mayoría de los países fabrican sus billetes con material a base de algodón.

6b) La primera tarjeta de crédito fue lanzada en 1950.

7a) En 1602, comerciantes holandeses de la Compañía Holandesa de las Indias Orientales emitieron la primera acción en la Bolsa de Ámsterdam. Así fue como reunieron capital para comprar barcos y desarrollar sus plazas comerciales en el extranjero.

8b) Cuba tiene dos monedas: el peso cubano convertible, que vale un dólar, y los turistas deben comprarlo localmente a este tipo de cambio. Los cubanos, en cambio, pagan en pesos cubanos, que valen mucho menos.

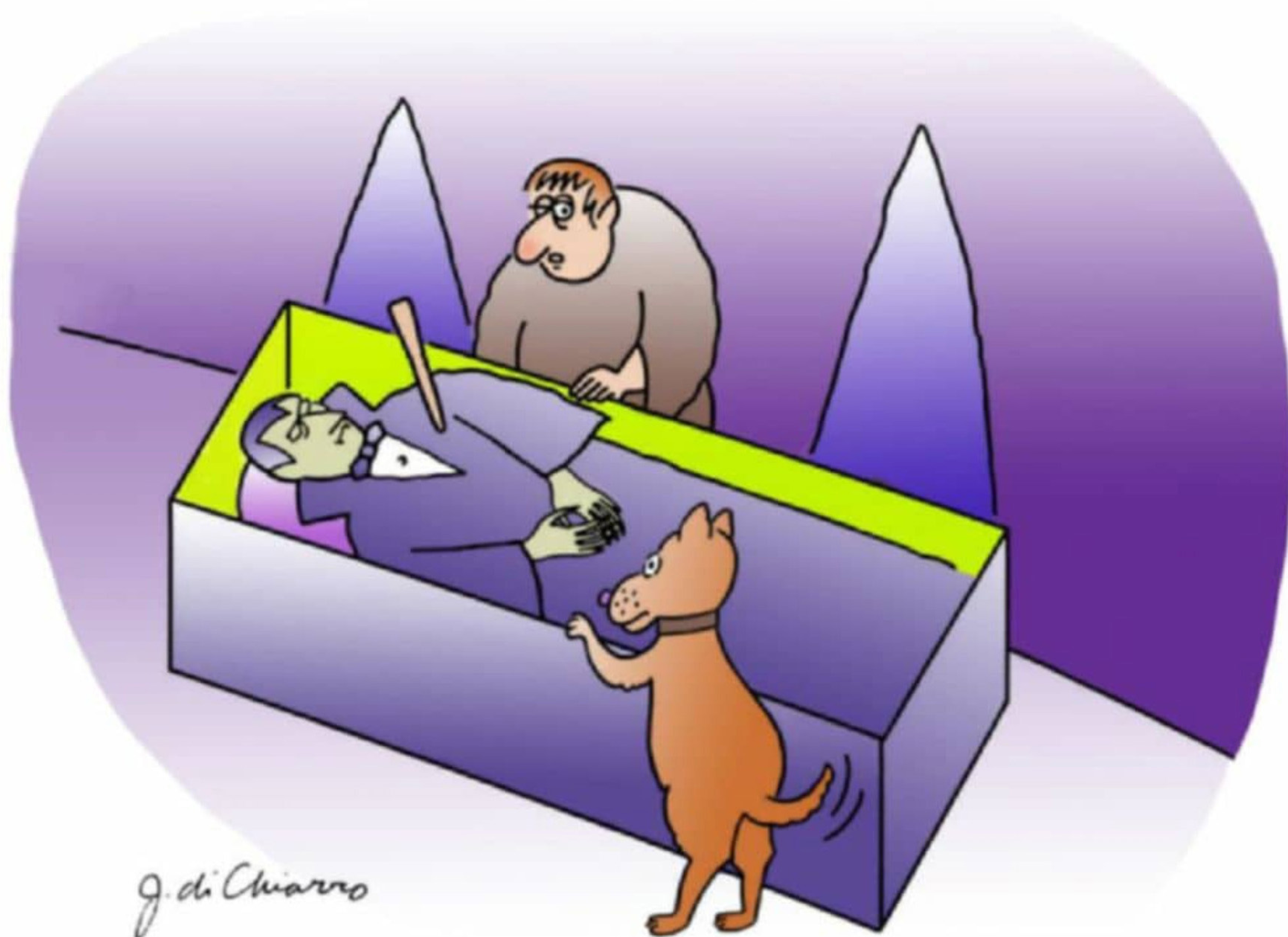
9a) El bitcoin fue la primera criptomoneda.

10a) En la antigua Roma, los pañeros lavaban la tela de lana que acababan de tejer con orina. Para ello, colocaron contenedores en las letrinas. Vespasiano tuvo la idea de imponer un impuesto a esta actividad. El emperador le preguntó a su hijo, que se sorprendió, si el dinero olía mal. De ahí la expresión: “El dinero no huele”.

11b) El billete de más valor es de 500 euros. Aunque no se han emitido nuevos desde la primavera de 2019, sigue en circulación.

12c) El oso representa un valor a la baja. En combate, este animal se lanza sobre su oponente cabeza abajo y lo ataca en el suelo con la pata. El toro, símbolo de un mercado alcista, ataca con los cuernos apuntando hacia arriba.

LA RISA,
REMEDIO *infalible*



"Amo, Dudu quiere saber si ya ha terminado de jugar a lanzarle la estaca".

ILUSTRACIÓN: JOE DI CHIARRO

La noche de Halloween es mi celebración favorita porque puedo entrar sin autorización en una propiedad privada y hacer una petición no negociable.

—@ROLLDIGGITY

La peor parte de haber roto con mi pareja antes de Halloween es que ahora tendré que explicar a cada fiesta que vaya por qué estoy disfrazado de la mitad de un caballo.

—@ROBFEE

Cualquier fantasma tan sofisticado como para espantar en un hotel encontrará el piso 13, haya o no botón en el ascensor.

—@CONTWIXT

Salvados: el lince ibérico

Hace diez años solo quedaban 94 linces ibéricos. Hoy hay más de 800 por toda la Península. A pesar de ello, la especie sigue estando amenazada y aún queda mucho por hacer

Mário Costa



«EN PORTUGAL NO se detectó la presencia de linces ibéricos hasta la década de los 90. En la Península había 94 linces, aproximadamente unos 30 en el Parque de Doñana y el resto en Sierra Morena. Gracias al trabajo llevado a cabo, en 2015 conseguimos acceder a la categoría de especie *amenazada*, que todavía persiste hoy. Ya no está en peligro de extinción dado que el número de ejemplares está proliferando rápidamente", afirma Rodrigo Serra, veterinario, director y uno de los fundadores del Centro Nacional de Reproducción del Lince Ibérico (CNRLI) de Vale Fuzeiros, Silves, al sur de Portugal, que acaba de celebrar sus primeros diez años de existencia.

Hoy el CNRLI puede considerarse todo un éxito por haber sido capaz de rescatar y salvar a un animal endémico de la Península. "Cuando empezamos el proyecto, nuestra primera idea era conseguir traer al lince a Portugal. El lince se encontraba en grave peligro de extinción en la Península, y concretamente en Portugal estaba en situación de pre-extinción, según el criterio de la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza", afirma el veterinario mientras evoca los últimos diez años.

"Cuando empecé el proyecto, teníamos como mínimo 94 linces en libertad. A finales de 2018 teníamos 686, y en 2019 registramos el nacimiento de 250 nuevos cachorros en las poblaciones conjuntas de la Península Ibérica. Por tanto, esperamos alcanzar un estado de conservación favorable, lo que representaría una cifra de 750 hembras reproductoras territoriales que generarían ocho nuevas poblaciones de linces en la Península Ibérica, alcanzando así 1.500 ejemplares territoriales", afirma con optimismo el director del CNRLI.

"QUIENES LLEGAN AL CENTRO, EN MEDIO DE LAS MONTAÑAS DEL ALGARVE Y A ESPALDAS DE UNA PRESA, SE QUEDAN PRENDADOS DEL SILENCIO DEL LUGAR".

Quienes llegan al centro, en medio de las montañas del Algarve y a espaldas de la presa de Arade, se quedan prendados del silencio del lugar. No se ve ni a un alma. Solo después de atravesar una colina se puede entrever las instalaciones del CNRLI y los 16 espacios cerrados donde viven los linces. No puede hacerse ruido ni tener un contacto visual con los animales para no molestarles ni causarles estrés. Ni siquiera los cuidadores

FOTOGRAFIAS: D.R.



Vista de los recintos para la reproducción de linces ibéricos, donde reina el silencio para no molestar a los animales.

tienen contacto visual con ellos. "Las zonas en las que están los animales cuentan con barreras visuales para que tengan el menor contacto posible con las personas. Para fotografiar a los animales, deberíamos entrar en los recintos, lo que no es posible. Incluso nuestros cuidadores tienen barreras visuales entre ellos y los animales para mantener su condición salvaje y por tanto mayor posibilidad de supervivencia cuando sean reintroducidos en su hábitat natural", explica Rodrigo Serra mientras animales y se deje fotografiar. Nada. Al cabo de unos minutos, uno de ellos advierte nuestra presencia y muestra cierta curiosidad, pero pronto regresa al lugar en el que se escondía. "Ahora ya se han dado cuenta de nuestra presencia y seguramente no volverán a salir", afirma Serra.

Los animales que se encuentran recluidos en los cercados son objeto de una constante vigilancia a través de un circuito de vídeo controlado por dos etólogos que trabajan a tiempo completo para registrar y supervisar cada

"LAS ZONAS EN LAS QUE ESTÁN LOS ANIMALES CUENTAN CON BARRERAS VISUALES PARA QUE TENGAN EL MENOR CONTACTO POSIBLE CON LAS PERSONAS".

vemos a los animales a través de una videocámara de vigilancia. "Intentamos mantener un archivo de fotos disponible, tomadas por los cuidadores que mantienen un cierto contacto con algunos animales, en especial los criadores. No tenemos fotos de los ejemplares destinados a la reintroducción", aclara.

El único lugar en el que se puede contemplar y fotografiar a este hermoso felino es desde una colina situada a la entrada de las instalaciones, y desde la cual se disfrutan de unas vistas espectaculares de los recintos. Nos agazapamos en la ladera y esperamos a que aparezca uno de estos hora el comportamiento de todos y cada uno de los animales. Durante nuestra estancia, estaban al comienzo del proceso de apareamiento para la reproducción, por lo cual la vigilancia era aún más estricta si cabe.

EL PROCESO DE apareamiento es complejo, ya que los especialistas deben asegurarse que las parejas apareadas tengan descendencia. "La temporada de apareamiento empieza a finales de noviembre o principios de diciembre, y la temporada de cópula comprende desde finales de diciembre hasta finales de febrero, con lo cual



Sigilosamente, los linces se esconden en cuanto advierten la presencia humana.

los nacimientos se producen entre marzo y abril y la siguiente fase de destete dura hasta mayo.

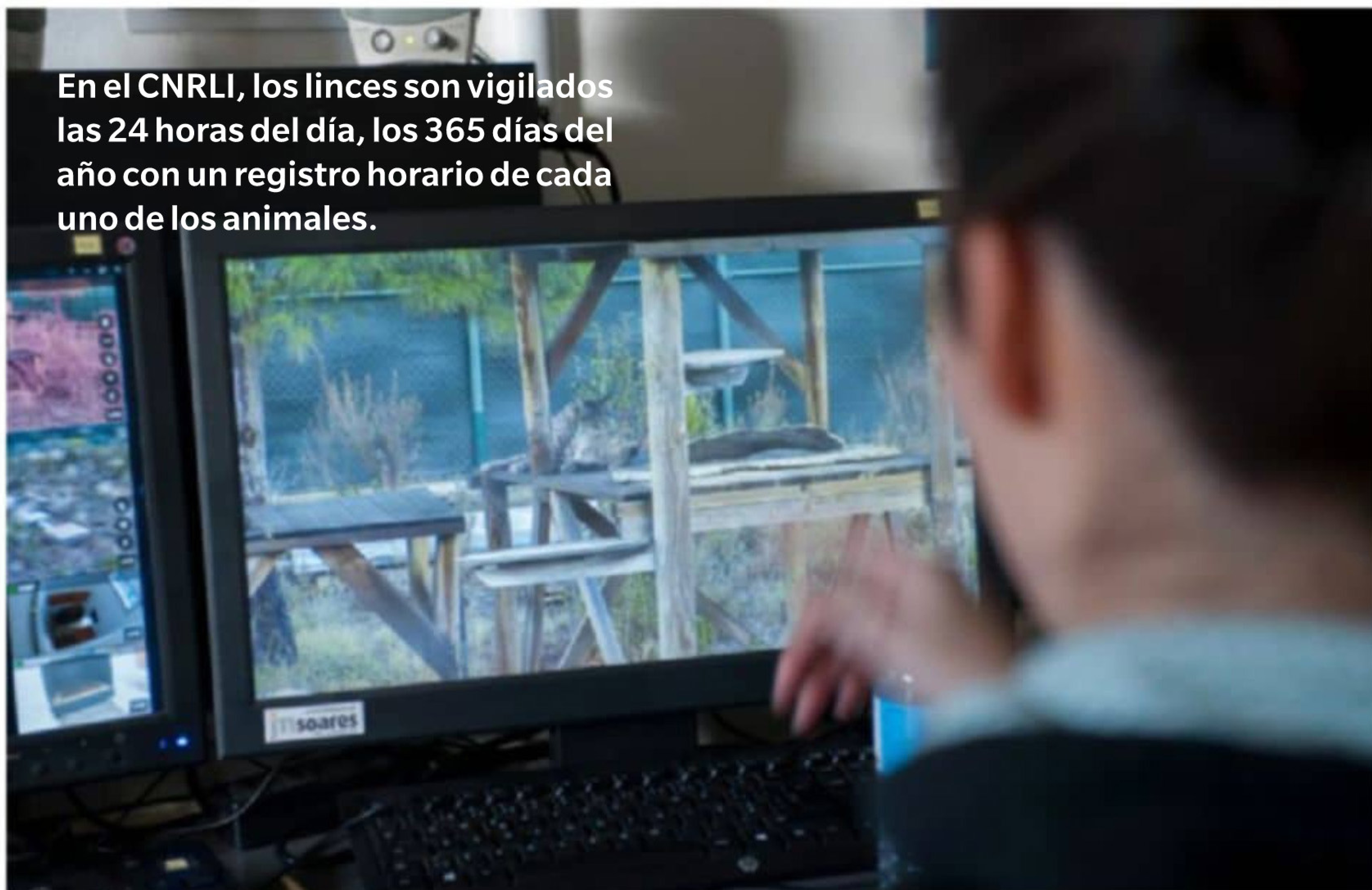
Entre mayo y junio, los cachorros se pelean entre sí, y el aprendizaje para la reintroducción empieza entre julio y agosto hasta finales de diciembre. En enero y febrero del año siguiente empezamos la selección, les ponemos los collarines y liberamos a los animales nacidos en marzo", comenta el director.

El criterio genético es muy importante, no solo para garantizar la obtención de ejemplares más resistentes, sino porque es una especie con escasa variabilidad genética y en la que la endogamia puede provocar graves problemas. Cuando empecé a trabajar con esta especie, únicamente había 94 animales en todo el mundo, de los cuales solo 25 eran hembras reproductoras, y no había animales en cautividad. Los fundadores de este programa se basaron en estos 94 ejemplares, lo que significa que si reducíamos toda la genética en el programa de conservación, obtendríamos solo el equivalente a cuatro linces", explica el director del CNRLI. De los 140 ejemplares que están actualmente en cautividad y de los 94 reproductores, solo obtendríamos cuatro linces no emparentados", afirma. Una endogamia excesiva podría también comprometer el proceso de reintroducción de los animales en estado salvaje, ya que podría provocar la aparición de algunas enfermedades que afectan a estos animales, como la epilepsia.

"CUANDO EMPECÉ A TRABAJAR CON ESTA ESPECIE, SOLO HABÍA 94 ANIMALES EN TODO EL MUNDO, DE LOS CUALES 25 ERAN HEMBRAS REPRODUCTORAS, Y NO HABÍA ANIMALES EN CAUTIVIDAD".

El apareamiento se realiza con enorme cuidado y observa los diversos criterios previamente analizados, en particular la genética del animal. "El apareamiento se realiza teniendo en cuenta la genética, ya que de este modo intentamos conseguir el mejor cruce entre animales lo menos emparentados posible, es decir, con la menor endogamia posible. Una vez obtenido este análisis genético, vemos si congenian o no. "Curiosamente, en el centro no hemos observado nunca ninguna incompatibilidad. Las camadas de estas parejas con menos consanguinidad suelen ser más numerosas y presentan un índice de supervivencia mayor que en estado salvaje", afirma Serra.

"La epilepsia juvenil afecta al 55% de los linces jóvenes, que sufren convulsiones que deben ser controladas.



En el CNRLI, los linces son vigilados las 24 horas del día, los 365 días del año con un registro horario de cada uno de los animales.

Obviamente, estos animales no pueden ser reintroducidos en estado salvaje ni reproducirse. Se convierten en excedentes y son enviados a zoológicos, por ejemplo. Otro problema es el criptorquidismo, que es la retención de los testículos en el abdomen o en el canal intestinal no descendente, por lo que estos animales sufren un problema de reproducción que puede poner en peligro a la especie. Los últimos años de la década de los 70 se detectó este problema en el 7% de la población de panteras de Florida. No se hizo nada para corregir la situación, y al cabo de quince años, el 70% de los ejemplares eran criptórquidos, lo que ocasionó la extinción de la población. Nosotros conseguimos salvar a los linces ibéricos, y era la última oportunidad que teníamos para hacerlo, pero nos encontramos con esta falta de variabilidad genética. Si ahora excluyéramos del programa a todos los animales que sufren epilepsia o criptorquidismo, solo nos quedaríamos con la mitad, y no podemos hacerlo porque nos quedaríamos sin reproductores", explica Rodrigo Serra.

A la vista de los estudios genéticos realizados y de los todavía en fase de realización, surge una pregunta: si este proyecto no hubiera nacido y no hubiéramos apostado por el CNRLI, ¿se habría extinguido el lince ibérico?

Rodrigo Serra, que desde el primer momento estuvo al frente de la conservación del lince, responde con cautela: "Nunca podrá saberse con total seguridad, pero es muy probable.

Si con 25 hembras territoriales los problemas genéticos se sitúan a este nivel, es muy probable que hubiera sucedido la extinción. Sabemos que tenemos la especie felina menos diversa genéticamente del mundo. Los guepardos, generalmente considerados como ejemplo de la especie felina con menos variabilidad genética, tienen trece veces más alelos en un determinado gen, lo que les permite resistir las infecciones bacterianas. El guepardo, que ha sido considerado una especie frágil, posee nueve alelos distintos, y esta especie de lince solo tiene tres, uno en Doñana y dos en Sierra Morena. Una variabilidad prácticamente nula. No sabemos hasta cuándo hubiera sobrevivido esta especie", reconoce.

PERO TODAVÍA QUEDA mucho por hacer en el campo de la genética de estos animales porque, aunque existe la posibilidad de controlar a los ejemplares criados en cautividad, una vez estén en libertad ya no podremos saber cuál se reproduce y cuál no en estas nuevas poblaciones.

En opinión de Serra, en determinadas situaciones existe la posibilidad de tener uno o dos animales que sean responsables del 50% de los cachorros nacidos. "Llegará un momento en que tendremos que complementar las poblaciones de los linces previamente reintroducidos con una nueva genética mediante la introducción de nuevos animales y la retirada de algunos de los existentes con el fin de garantizar la diversidad.

De hecho, la genética es un problema importante. Además de la baja densidad del conejo salvaje, el principal alimento del lince, la escasa variabilidad genética es el problema más grave", opina Rodrigo.

Tras el nacimiento, las crías son siempre mantenidas cerca de sus madres, igual que lo estarían en su hábitat natural. Solo son retiradas cuando se convierten en independientes y empieza un nuevo proceso de apareamiento.

"Las crías están siempre con sus madres porque deben ser 'criadas' por ellas. Aquellas que no han sido 'educadas' o criadas por sus progenitores no pueden ser reintroducidas en el hábitat natural. Los cachorros criados por humanos deben quedarse con nosotros. Imagínate lo que podría suceder si soltáramos en plena naturaleza a un animal acostumbrado a la gente: atacaría los gallineros solo por acercarse a gente. La probabilidad de que fueran atropellados por un coche o que los dispararan es muy elevada", afirma.

Durante el tiempo que están con sus progenitores, son cuidados por sus madres, que les enseñan todo lo que deben saber e instintivamente forman parte de su comportamiento. "Los cachorros están en el recinto acompañados de la madre, que emplea su instinto y básicamente les

FOTOGRAFÍAS: (APERTURA Y PÁG. 99) CENTRO NACIONAL DE REPRODUCCIÓN DEL LINCE IBÉRICO / INSTITUTO PARA LA CONSERVACIÓN DE LA NATURALEZA Y DE LOS BOSQUES (PÁGINAS 93, 95, 97 Y 101): PEDRO SIMÕES/SRD


Janes, uno de los cachorros nacidos en el CNRLI del sur de Portugal.

enseña todo lo necesario para convertirse en independientes: cazar, el comportamiento social que deben tener con otros linces, el reconocimiento de otros linces como parejas sexuales, por ejemplo, y este aprendizaje es de suma importancia. Los cachorros criados por nosotros, por nuestras manos, creen que son personas, se trata de un fenómeno llamado impronta, y por tanto no pueden ser reintroducidos en la naturaleza", recalca Sierra.

Endémico de la Península Ibérica, el lince ibérico es un especialista en la caza de conejos, un animal que constituye la base de su dieta, y con escasa capacidad de adaptarse a otro tipo de comida.

Un macho necesita comer un conejo al día, y una hembra embarazada come tres conejos al día. Y esta es su alimentación también en el recinto. "Principalmente comen conejos en estado salvaje, aunque también pueden cazar otros roedores. Los conejos son introducidos en el recinto a través de un sistema de túneles que parte de un pasillo central existente entre los recintos, y cuyas salidas son parecidas a las madrigueras. Los conejos salen cuando quieren y los linces deben

"LAS CRÍAS SON SIEMPRE MANTENIDAS CERCA DE SUS MADRES, IGUAL QUE LO ESTARÍAN EN SU HÁBITAT NATURAL".

buscarlos y cazarlos utilizando sus técnicas naturales. Los suministros de conejos son aleatorios, tanto de día como de noche y en lo que respecta a la cantidad. Una camada de tres cachorros puede recibir uno o dos conejos", afirma Serra. Este momento es utilizado también por los especialistas para estudiar el comportamiento de los animales con relación a la comida y su ingenio para conseguirla. "A menudo deben luchar por la comida, que es lo que hacen en la naturaleza. Y esto nos permite estudiar las técnicas de caza que utilizan, así como la manera en que se defienden de la agresión o del ataque de sus hermanos de camada para conseguir alimento".

Pero la observación no acaba aquí. Durante el proceso de aprendizaje de las crías, los técnicos observan también su capacidad de defender y eludir diferentes amenazas, en particular la presencia humana.

"Valoramos la capacidad de evasión, sobre todo cuando entra un cuidador en el recinto. ¿Cuál es el comportamiento de la camada? Si no echan a correr, no son candidatos para la reintroducción en la naturaleza. Y en el caso de las crías que no tienen miedo de la presencia humana, cada quince días más o menos, y con carácter aleatorio, los cuidadores entran sigilosamente y corren tras ellas asustándolas y haciendo que huyan, trepen a los árboles y a las redes para instaurar este antagonismo con los humanos. Es fundamental para su supervivencia una vez reintroducidos", explica Rodrigo Serra.

Esto es debido a que en estado salvaje, estos animales estarán expuestos a diversos peligros de muerte. Además de la poca densidad de conejos, existe el peligro de los atropellos y la caza furtiva. Estas son las causas de muerte más importantes. La principal condición para la presencia del lince es la existencia de conejos. Por tanto, todos los territorios poblados de conejos deberían colonizarse con linces, dado que no hay otro hábitat o entorno más ideal para su existencia.

EN OPINIÓN DE Rodrigo Serra, ha sido una verdadera historia de éxito. "No debería llevarse a cabo nunca un proyecto de reintroducción sin la ayuda de la población local y los agentes locales, tanto cazadores como granjeros, agentes turísticos, etcétera. Nosotros tuvimos el apoyo de las asociaciones locales, en particular de las asociaciones de caza que, en el caso de esta zona, desempeñaron un importantísimo papel de gestores del territorio donde finalmente se asentaba el lince. Tuvimos el respaldo de la población, sobre todo de las escuelas, que se implicaron en el proyecto, así como la respuesta turística, la respuesta cinegética y un indudable trabajo de colaboración que favoreció esta tolerancia y esta coexistencia enormemente positiva, en cuyo escenario se liberaron a 100 animales y nacieron 46 crías solo



Rodrigo Serra, director del CNRLI, cree que en 2035 podría haber 1.500 linces ibéricos.

en 2019. En total ya han nacido 92 crías", enumera Serra.

Como forman parte de un programa ibérico de reproducción en cautividad, los animales nacidos en el CNRLI se intercambian con centros de España, y los nacidos aquí no son necesariamente reintroducidos en Portugal, sino que depende una vez más de la genética. Es decir, los animales nacidos en el centro son reintroducidos según el criterio genético por toda la Península Ibérica.

"Trabajamos en la misma dirección; los protocolos son los mismos. Se trata de un proyecto ibérico en el que existe mucho intercambio de información y una coordinación técnica, política y administrativa a todos los niveles...", asegura Serra. Una colaboración que funcionó perfectamente cuando en 2018 se produjo un incendio forestal y fue necesario evacuar urgentemente el centro. "Cuando tuvimos que sacar de aquí a 29 jóvenes linces de noche, vino gente de España, de todos los centros de reproducción y equipos de reintroducción a ayudarnos. Al día siguiente estaban todos instalados en centros de reproducción españoles. Unas 150 personas participaron en esta evacuación", recuerda Serra.

El futuro se vislumbra prometedor. En diez años, el proceso de extinción de estos felinos ha sido definitivamente revertido. Deberemos esperar otros diez años para alcanzar un estado de conservación favorable.



Dirige tu mirada hacia el sol y la sombra quedará detrás de ti.

PROVERBIO PERSA



Atardecer en *Îles Sanguinaires*, o "islas sangrientas".

FOTOGRAFÍA: © ROSSELLA APOSTOLI/GETTY IMAGES

La búsqueda por encontrar la armonía atrajo a un músico estadounidense a esta atemporal isla mediterránea

Imbatible Córcega

Dessa DE NATIONAL GEOGRAPHIC

LA HERMOSA VOZ de un cantante es alquímica, una cuestión de respirar profundo llenando nuestra maravillosa maquinaria humana y, cual magia, exhalar el aire convertido en música. Yo soy cantante, y probablemente suene poco imparcial, pero no creo que hayamos logrado diseñar un instrumento comparable.

La primera vez que escuché al grupo vocal *A Filetta* fue gracias a un oyente en uno de mis propios conciertos, con pocos asistentes, en Alemania. Para que no notaran que eran un grupo pequeño, mi compañero de banda, Aby, y yo reunimos a todos en unas escaleras, luego cantamos "Hallelujah" de Leonard Cohen, *a capela*.

Después, recibí un correo electrónico de un hombre llamado Christian: cuando tengas tiempo libre escucha esto. Había un enlace a un video en el que un hombre canoso y delgado, con cadena de oro y sudadera negra, sujetaba un diapasón cerca de su oreja derecha antes de dejarlo en el bolsillo cerca de su pecho. Cuando abrió la boca, sus ojos se cerraron como si estuvieran conectados a un mismo circuito. El sonido que emitía concordaba a la perfección con su aspecto físico: era la voz de un boxeador maltratado por el tiempo, las penas, o ambos. Su melodía era triste, insistente, como una canción fúnebre para alguien que aún no ha muerto. Interpretaba los característicos cantos rápidos y tensos del fado portugués, o una llamada a la oración.

Luego, otras seis voces masculinas se le unieron; la cámara se movía para enfocar cada una de las caras con sobresalientes pestañas negras enmarcando sus ojos cerrados. Algunos cantaban en estrecha armonía, otros cantaban las vocales largas como si fuesen instrumentos de cuerdas. No podía entender lo que decían o identificar el idioma, pero sabía que nunca había visto una muestra de pasión tan evidente en el


Tiendas y restaurantes en Bonifacio, enmarcadas por el campanario de la Iglesia Sainte Marie Majeure.

FOTOGRAFÍA: © MASSIMO BORCHI/GETTY IMAGES


Playa de Ajaccio, Playa Saint-Francois, y el colorido paseo marítimo de la ciudad.

FOTOGRAFÍA: ©GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

rostro de un cantante con tal sonido religioso. Lo escuché una y otra vez.

Al buscar en Google, supe que *A Filetta* era de Córcega, una isla francesa en el Mediterráneo. El carismático líder del grupo es Jean-Claude Acquaviva. Visité su página web con la esperanza de encontrar fechas de giras por Estados Unidos. Volví a revisar el siguiente verano, pero sin suerte. Cinco años después, de pronto descubrí que para celebrar el 40 aniversario de la banda darían un concierto en la capital de Córcega, Ajaccio, así que saqué un billete de avión.

LOS MAPAS NO hacen justicia a Córcega. Desde arriba parece una simple mancha verde en medio del mar azul, pero en realidad es un lugar montañoso: los acantilados escarpados se erigen desde la superficie del Mediterráneo como si se hubiera abierto camino a través de las aguas. La verdad acerca de este lugar es únicamente si se observa de perfil.

Llegué a Ajaccio unos días antes del concierto, con la idea de conocer al cineasta corso Nico de Susini, amigo del primo de un amigo que amablemente aceptó ser mi guía en la isla.

Nico es alto, delgado y tiene rizos plateados, acento francés y casi siempre un cigarro —encendido o no— en su mano derecha. (“Somos como un lugar antiguo: todos fuman aquí”) Entre sorbos de cerveza en un pequeño bar, Nico me muestra algo de la cultura: “Respeto. Es la primera y más importante palabra”. A los niños

corsos se les enseña a respetar a madres, padres, hermanos, vecinos, ancianos. "Cuando nos cruzamos con gente mayor les ayudamos con sus bolsas de la compra".

Hace énfasis en que los corsos no pueden ser vistos como marineros: "Venimos de las montañas". Puede que los corsos trabajen en la costa, pero todos tienen lazos familiares con un pueblo de interior. Históricamente las montañas también proporcionaban una posición estratégica desde la que podíamos defendernos de las invasiones; la ubicación convertía la isla en un lugar tentador para conquistar. Aunque durante más de 200 años ha sido una región de Francia, los residentes la consideran más como un territorio invadido, malentendido y maltratado por los poderes federales. Los corsos son leales a su propia bandera, tradiciones y montañas.



Senderismo cerca del Refugio Carrozzu, en el GR20, un sendero montañoso de 200 kilómetros. La espectacular ruta sigue la escarpada columna de granito que divide diagonalmente en dos a Córcega.

FOTOGRAFÍA: ©MORITZ WOLF/GETTY IMAGES/IMAGEBROKER RF

El propietario del bar sirve un plato con pan y carnes frías. Los corsos son inflexibles cuando se trata de comida, particularmente quesos y carnes. Ese mismo día, en el restaurante Le Don Quichotte, quedo maravillado con las tiras de panceta tan finamente cortadas que podía leer el periódico a través de ellas. El medallón caliente de queso de cabra en pan tostado es tan sabroso y suave que ni siquiera estoy seguro de que sea queso. El menú del restaurante, en una pizarra, indicaba el nombre de la proveedora, y pasé minutos admirando fotos en Internet de Johanna con un cabrito en brazos.

LOS DÍAS PREVIOS al concierto camino por la Plaza Foch, un mercado de comida al aire libre en el que hay salchichas colgadas, nueces y frascos pequeños con fruta caramelizada. La comida corsa depende de simples combinaciones de ingredientes

locales y sencillos: cítricos cosechados en los jardines; aceite de oliva prensado, de los olivares locales; y *brocciu*, un queso blanco y suave hecho de leche de cabra u oveja.

Después tenemos la castaña, que se tritura hasta hacer harina para preparar panecillos *canistrelli*; también se puede hacer un tipo de pasta para untar sobre pan fresco; convertirla en licor; hornearla para hacer un rico pudín parecido a la polenta; y es un alimento que se consume con entusiasmo no solo por los residentes en la isla, sino por los *sangliers*, que no son otra cosa que jabalíes semisalvajes cuya carne obtiene su sabor a partir de su preferencia por este fruto seco.

Tomo el autobús de la tarde con dirección a Pointe de la Parata para conocer Iles Sanguinaires, las "islas sangrientas" de piedra roja, al lado de la costa. La grava cruje bajo mis botas mientras asciendo. La vista desde la cima parece salida de una postal: las nubes parecen tostadas por el sol, las islas tienen un color crudo en contraste con los colores pastel del mar y el cielo. La luz rosada no parece tocar la piedra, parece unida al aire como un vaporoso tono rosado.

Visito el pequeño pueblo de Porticcio en un viaje de 20 minutos en ferry, para conocer a un cuchillero que accede a mostrarme su taller y explicarme la tradición corsa de los cuchillos. Simon Ceccaldi es un hombre fuerte y atractivo, tiene mucha facilidad para reír y llenar los huecos que puedan surgir en la conversación. Me explica que el cuchillo corso comenzó siendo la herramienta de los pastores, quienes llevaban el cuerno de uno de sus animales para ser transformado en empuñadura a la que se le colocaría una cuchilla.

Hoy, los "cuchillos vendetta" corsos son muy populares y se exhiben como piezas de joyería. Algunas cuchillas se caracterizan por tener finas franjas alternas en negro y plateado, con patrones líquidos. El "acero de Damasco" se calienta y dobla muchas veces, formando cientos de capas apretadas entre sí, explica Simon. Observo sus manos; en la palma derecha tiene atravesada una línea blanca. Cuando le pregunto, pasa un dedo sobre la

¡OH, LA COMIDA!

♦ Los corsos comen productos locales y frescos, así que puedes fiarte de vendedores o sugerencias y fijarte en las mesas vecinas.

♦ Las panaderías son abundantes y están llenas de tentaciones. Los *beignets au brocciu* son pasteles azucarados con un trozo de queso blanco y suave en el centro; las suaves galletas *canistrelli* están hechas con harina de castañas y aromatizadas con vino blanco o chocolate.

♦ Si te gusta el *limoncello*, busca opciones caseras. También se producen licores dulces con las plantas de mirto y maquis.

♦ En Ajaccio, da un paseo nocturno por Roi de Rome, una zona llena de restaurantes, bares y corsos fumadores.

cicatriz, confirmando que ha sido producto de un momento de descuido con una de sus propias cuchillas.

Entramos al taller detrás de la tienda, caminando a través de lijadoras, moldes para navajas, y una máquina que corta el acero por medio de un chorro de agua. Trozos de ébano, roble, madera de boj y nogal, permanecen en los estantes esperando a convertirse en empuñaduras. Seguimos el sonido del metal repicando en la forja donde un hombre iluminado por el fuego, está martilleando un cuchillo para darle vida.

LA NOCHE DEL concierto, camino cuesta arriba a donde se va a celebrar el evento: L'Aghja. Estoy deseando ver el tipo de corsos que asistirán: ¿personas mayores que recuerdan al grupo de su juventud? ¿Familias jóvenes?

Un enorme cartel aparece a la vista y mi corazón se detiene. No se ve luz por las ventanas y el aparcamiento está vacío. Encuentro un cartel de *A Filetta*, con sus elegantes trajes negros, y un trozo de papel encima con algo en francés. Reviso la hora: faltan 30 minutos para que comience el concierto y apuesto a que este papel anuncia un cambio de lugar. Llevo esperando para este concierto siete años y entro en pánico. Al otro lado de la calle veo a un hombre y tres mujeres caminando enérgicamente.

Por fortuna, el hombre, cuyo nombre es Matthew Bertrand-Venturini, es bondadoso con los extranjeros acelerados y al minuto me encuentro en la parte trasera de un coche rojo, y todos nos dirigimos a ver a *A Filetta*. Todo es incierto, pero mi alivio apaga mi curiosidad mientras nos alejamos.

Afortunadamente encontramos asientos contiguos en medio de la oscuridad del nuevo lugar, que resulta

RECOMENDACIONES

LLEGAR Hay servicios de ferry a Córcega desde Francia e Italia, y varias líneas aéreas (incluida Air France) vuelan a la isla en condiciones normales. Consulta antes.

ALOJAMIENTO **El Hotel Napoléan,** en Ajaccio, es tranquilo, limpio y céntrico; ha sido reformado y tiene una temática napoleónica. hotel-napoleon-ajaccio.fr.

COMER El restaurante **Le 20123,** en Ajaccio, sirve desgustación de 5 platos tradicionales que incluyen ingredientes locales por unos 32 euros (solo efectivo): 20123.fr. El **L'8 Dicembri,** , también en Ajaccio, tiene pizzas y más (entre 10-22 euros), tablas de aperitivos (19-25 euros). Visita su página de Facebook para información actualizada.

Los hombres cantantes a veces se reúnen para cantar canciones corsas acompañadas de guitarra. El **Bar à Vin 1755,** en Ajaccio, cuenta con tapas para compartir con amigos a altas horas de la noche (15-35 euros). Visita su página de Facebook para información actualizada.

CONSULTA LOS HORARIOS de los restaurantes y disponibilidad, así como tarifas de hoteles en sus web. O contacta con visit-corsica.com para más información.



El coro *A Filetta*, muy querido en Córcega.

ser una especie de caja negra con un escenario elevado unos metros y sillas plegables en estrechas filas. La neblina flota a través de un haz de luz. Jean-Claude Acquaviva sube al escenario y da la bienvenida al impaciente público.

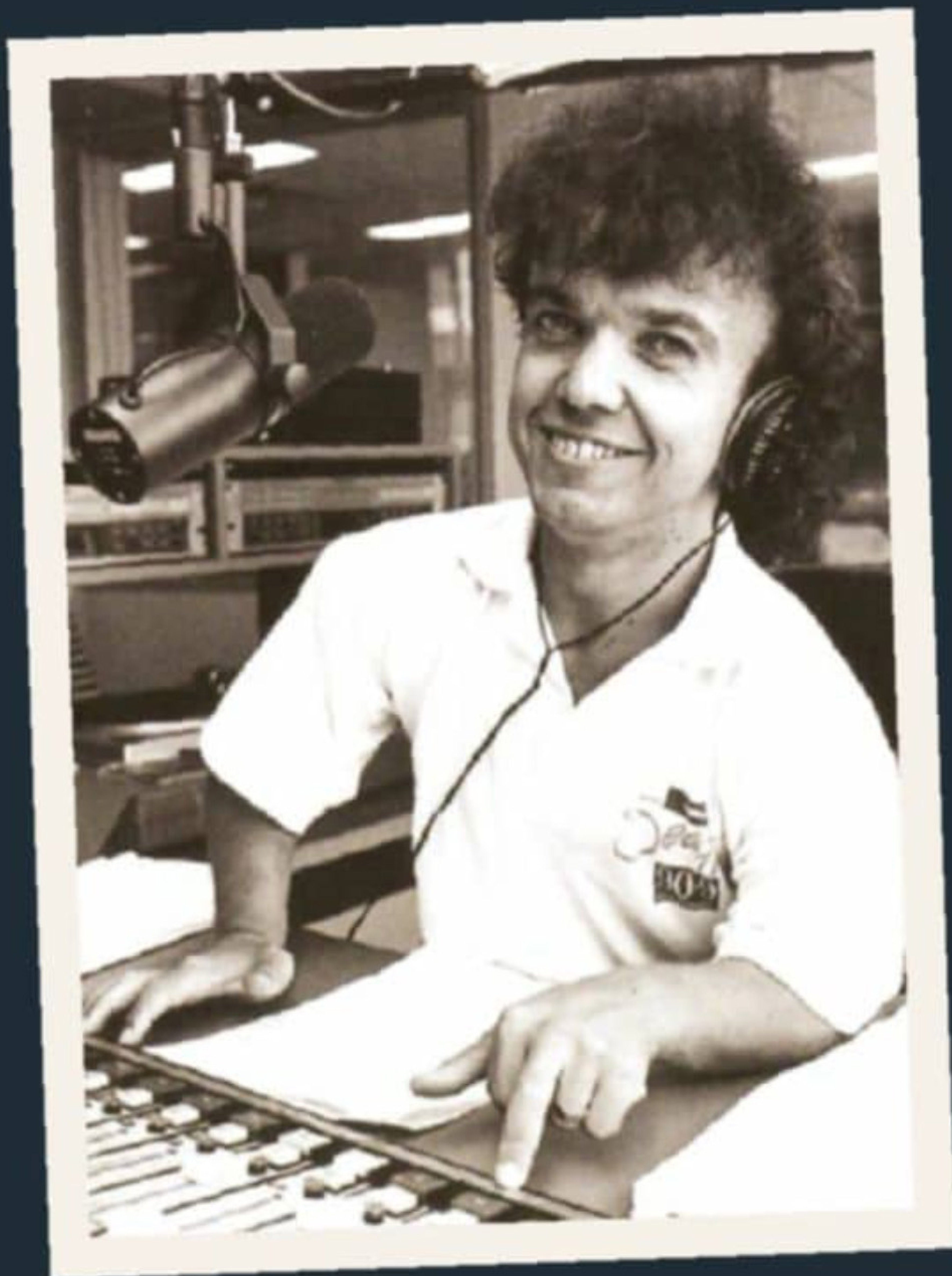
Cuando comienza la música, los bajos suenan en un registro tan bajo que parece imposible. Jean-Claude da el tono, rodeado por los tenores que cantan tan limpio y dulce que casi duele escuchar. Los cantantes colocan una mano sobre una de sus orejas para discernir mejor sus propias voces; escalonan su respiración para que las notas largas se mantengan intactas. Me cuesta creer que alguien pueda escribir estas canciones. Se asemejan más de lo pensado a los elementos de la naturaleza.

Entre canciones, Jean-Claude habla de libertad y de recientes sucesos políticos; Matthew se acerca cada vez que puede para ayudarme con la traducción. El grupo se formó a finales de los 70 gracias a un movimiento por la resistencia social y política. Están presentes el amor, la pérdida y la nostalgia.

Los tres estamos de acuerdo en que las mejores canciones son *a capela*. Cuando escucho a Matthew sollozar, no me molesto en secar las lágrimas de mis mejillas. Dejo que la canción convierta esta negra habitación en una catedral abovedada. Jean-Claude y sus compañeros se cogen de los antebrazos para elevar sus voces juntos, cual aves, luego se sumergen en un repentino *decrescendo* que da fin a la canción de golpe.

Me voy de Córcega igual que todos, visitantes, residentes o invasores rechazados: con idea de volver. Cuando vuelvo a casa me entero de que *A Filetta* se llama así por un helecho corso. Las raíces crecen de forma horizontal, haciendo que sea extremadamente difícil arrancar o cambiar de lugar.

Me doy cuenta de lo apropiado que las canciones de Córcega —himnos que reflejan una identidad cultural fuerte y desafiante— sean interpretadas a través de la voz humana, ya que es el único instrumento que no se puede separar de quien lo toca sin luchar al máximo.



MI VIDA EN BREVE

De pequeño creía que todo estaba en su contra. Pero a los 15 años algo cambió y le abrió las puertas a un increíble nuevo mundo

Ian "Lofty" Fulton Y *Nicole Partridge*
DEL LIBRO ***LOFTY: MY LIFE IN SHORT***

Nací el 7 de abril de 1964, en Tasmania (Australia). Entonces, los Beatles estaban en lo más alto de las listas de música entre los mejores 100 artistas y *La Pantera Rosa*, protagonizada por Peter Sellers, hacía reír a la gente en el cine.

Llegué al mundo sin incidentes. Las contracciones de mi madre empezaron alrededor de la media noche, un día antes de la fecha programada para el parto. Tras abrirle la puerta de entrada y guiarla hasta las capaces manos de las enfermeras del hospital, amablemente le dijeron a mi padre: "ahora nos encargaremos nosotros, señor Fulton".

Obediente, volvió a casa con mis hermanos. Fue un parto fácil, o por lo menos eso es lo que cuenta mi madre. Cuando me vio por primera vez, pensó que era algo rollizo, pero "precioso" (en sus palabras, no las mías). Lo único que le preocupaba, por decirlo de alguna manera, era el tamaño de mi cabeza. Quizás era demasiado grande, sin duda, más que la de sus otros tres hijos, según se acordaba. Pero, como el Dr. Sauer, su obstetra, no dijo nada al respecto y no parecía preocupado, mi madre se quedó tranquila. Más tarde supimos que el Dr. Sauer sí estaba preocupado.

Durante el embarazo, que transcurrió con normalidad, notó que su vientre era más pequeño y sospechó que algo no iba del todo bien. Pero sin la magia de la tecnología que tenemos hoy —ultrasonidos, amniocentesis, pruebas de ADN— sus preocupaciones no eran más que una corazonada.

Sin duda, yo no me parecía a los demás bebés del pabellón maternidad. Los niños que nacen con mi condición tienen la cabeza más grande, una frente más pronunciada y brazos y piernas más cortos. Pero el personal médico no dijo nada, así que, hasta donde mi madre sabía, yo

era un bebé perfectamente sano que pesaba 4,1 kilogramos.

Cuando me cogió en sus brazos y vio mi cara, pequeña y rolliza, mi madre supo al instante cómo me llamaría. “Ian… Creo que te llamaremos Ian”, susurró, sonriendo.

El día que mi madre me llevó a casa al salir del hospital, Mark, Louise y Jill estaban ansiosos por conocerme. No sabían que había nacido con enanismo y ni siquiera habían considerado la posibilidad. Nuestra familia no tenía ningún antecedente, aunque luego descubrí que no tiene por qué haberlo. Cuando me miraron, solo vieron a un adorable y rollizo hermano pequeño. “Qué bonito”, comentó mi hermana. Mark, diez años mayor que yo, ya había decidido que seríamos grandes amigos.

Dos semanas después, mis padres fueron a ver al Dr. Sauer, que hizo una revisión rutinaria y sugirió a mis padres que visitaran al Dr. Spence, el pediatra, lo antes posible. Mi madre nunca había sido muy aprensiva, pero su tono la alarmó. “¿Pasa algo malo?”, preguntó.

“No estoy seguro, señora Fulton, pero creo que sería buena idea ver al Dr. Spence”.

El Dr. Spence me llevó en brazos hasta la mesa de diagnóstico. Sacó su cinta métrica y midió la longitud de mi cuerpo, la longitud de mis brazos y piernas y la circunferencia de mi cabeza. Luego me colocó sobre la báscula y apuntó mi peso. A continuación, sacó su estetoscopio y se aseguró de que todo sonara como debería. Cuando me devolvió a mis padres solo dijo “les llamaré pronto”.

El tono del Dr. Sauer alarmó a mi madre. “¿Le ocurre algo malo?”, preguntó.

Dos semanas después, el Dr. Spence se reunió con mis padres; les ofreció un vaso de agua y comenzó a hablar. “Señor y señora Fulton”, dijo, mirándolos desde el otro lado de su escritorio de madera. “Su hijo ha nacido con acondroplastia”.

Mi madre hizo un montón de preguntas y mi padre se quedó en silencio.

El Dr. Spence recalcó que la acondroplastia es la forma más común de enanismo. Resulta en un acortamiento de los huesos largos —los brazos y las piernas— y un cráneo más pronunciado. Explicó que,



La familia Fulton en 1967. De izquierda a derecha: Jill, Louise, Ian, a los tres años aproximadamente, mi madre y Mark.

normalmente, la acondroplastia no se puede detectar antes del tercer trimestre de embarazo y solía confirmarse durante el nacimiento, o incluso más tarde.

Mis padres escucharon impávidos mientras el Dr. Spence les decía lo que podían esperar en el futuro. “Probablemente Ian nunca alcance una altura mayor 1'27 centímetros”, dijo el doctor. De hecho, crecí 15 centímetros más y llegué 1'42 centímetros y fracción.

“Es posible que su hijo deba enfrentarse a las miradas curiosas y al ridículo de los demás… y, odio decírselo, señor y señora Fulton, pero es posible que sea molestado en el colegio”. Mis padres escucharon en silencio.

Finalmente, mi madre preguntó lo que más le había inquietado desde que el doctor les dio la noticia: “cuando llegue el momento, ¿debería enviar a Ian a un colegio para niños con necesidades especiales?”

“Para nada, señora Fulton. Aparte de su tamaño, su hijo es perfectamente normal en todos los demás aspectos”.

Mis padres bajaron los escalones de la consulta en un espeso silencio y salieron al frío. Cuando llegaron a




Arriba a la izquierda: Mark, Louise e Ian en el columpio del jardín. Derecha: la primera bicicleta de Ian, con la que pudo salir con sus amigos y ser como los demás niños.

casa, mi madre puso la tetera y se tiró en el sillón, preguntándose cómo se lo iba a decir a mi hermano y a mis hermanas.

Oyó cómo mi padre se dirigía a la puerta trasera. “¿A dónde vas?”, le preguntó.

“A ver a mi familia”, dijo, y dio un portazo tras él.

“¿Y yo qué soy?”, mi madre se escuchó susurrar a ella misma, mientras sus ojos se humedecían.

Al oír el portazo, mis tres hermanos entraron corriendo en el salón, preocupados. “¿Qué pasa, mamá?”, preguntó Mark.

Con una seña, mi madre les pidió que se sentaran en el sillón, se secó el rabillo de los ojos con un pañuelo y entonces les contó su visita al médico.

“Es sobre vuestro hermano pequeño”, dijo, temblando. “Nunca tendrá un cuerpo normal”.

INCIERTO FUTURO

SOBRE TODO, A mi madre le aterrorizaba lo que pudiera depararme el futuro y, más que nada, cómo sobrellevaría el tener una discapacidad.

A lo largo de los años he ampliado mi conocimiento sobre mi condición. La acondroplastia es el resultado de una mutación aleatoria del gen del receptor 3 del factor de crecimiento de fibroblastos (FGFR3). Afecta a un nacimiento de cada 25.000 y ocurre durante la osificación. En la mayoría de los casos, el gen no afecta el crecimiento de los huesos, pero si el gen

muta y se activa, puede resultar en huesos más cortos. En el 80 por ciento de los casos, como en el mío, sucede sin antecedentes familiares.

Los bebés con acondroplastia pueden tener un desarrollo ligeramente más lento. Por suerte, el mío fue totalmente normal. Gateé por el suelo mucho tiempo y mi primera palabra, para la felicidad de mi madre, fue "mamá". Yo era un bebé feliz y sonriente, aunque un poco gordito que, fuera de mis diferencias físicas, parecía ser normal en todo lo demás.

Cuando la abuela nos visitaba, sacaba un billete de 5 o 20 dólares de su bolso y se lo daba a mi hermana Jill. Eran los setenta, así que eso era mucho dinero, sobre todo para un niño. "Aquí tienes, Jill", le decía con alegría. "Tu paga".

Entonces cambiaba su actitud, entrecerraba los ojos y a mí me daba 10 o 20 centavos. "Tú no necesitas dinero como tu hermana", decía, lanzándome una mirada desaprobatoria.

"Gracias, abuela", le agradecía educadamente, como me había enseñado mi madre. Pero me alejaba sintiéndome triste, preguntándome por qué le daba más dinero a mi hermana que a mí. ¿Por qué ella valía más que yo? Las sutiles críticas de la abuela a lo largo de mi infancia reforzaron aquello que llegué a creer de mí mismo: que era un ciudadano de segunda clase.

No había cómo escapar a la verdad: yo era mucho más bajo que los demás y mi aspecto era algo extraño.

Mi madre tomó una decisión: no me mimaría de más por mi discapacidad y me trataría igual que a mi hermano y dos hermanas.

Pero mi entrometida abuela tenía otras ideas. Cuando supo de mi enanismo, le sugirió a mi madre que me ocultara del mundo. En su época, mi abuela vio que las personas con discapacidad eran tratadas como un secreto vergonzoso y eran segregadas y encerradas en instituciones. Para ella, yo representaba una carga para mi familia. Afortunadamente, mi madre no quiso ni oír del asunto.

Desde que tengo memoria, he tenido el deseo de escapar. En casa, si escuchaba el lejano ruido de un avión, corría al jardín trasero para mirar al cielo, imaginando lo que se sentiría al poder volar.

El comienzo de primaria fue difícil. Aunque mi madre arregló mi

uniforme para que me valiera y se aseguró de que llevara el pelo corto para que no acentuara el tamaño de mi cabeza, no había cómo escapar a la realidad: yo era mucho más bajo que los demás y mi aspecto era algo extraño.

Solo llevaba unos días en primaria cuando los crueles insultos comenzaron. "Oye, cabezón". "Oye, enano".

Los niños pueden ser así: curiosos y, ocasionalmente, crueles. Recuerdo las repetidas ocasiones en las que miré sus caras hacia arriba, con el pulso acelerado y la vergüenza que me hacían sentir las palabras del Dr. Spence: "nunca serás alto".

Los comentarios eran avivados por uno o dos cabecillas mucho más altos que yo, y por lo tanto, era una experiencia muy intimidante. Me sentía avergonzado y cada vez me volvía más retraído. Cuando intentaba defenderme, me cosquilleaba todo el cuerpo y se me secaba la boca. "¡Ccccallaos! ¡Dddejadme en paz!", tartamudeaba.

Y bueno, cuando uno se defiende puede pasar dos cosas: o los matones lo entienden y te dejan tranquilo, o el acoso empeora. En mi caso, empeoró.

A las 9 de la mañana siguiente, en cuanto crucé las puertas del colegio, empezaron.

"¡Oye, cabeza de calabaza!"

El nombre Cabeza de Calabaza se estaba volviendo más y más popular. Aunque yo no solía defenderme, mi instinto de supervivencia se activaba de vez en cuando y entonces contraatacaba.

No recuerdo su nombre porque no era fácil recordar el de todos mis torturadores, pero aún puedo verlo: pelo rojo brillante, dientes de conejo y piel rojiza cubierta de pecas. Acabábamos de llegar a la clase de manualidades y de sentarnos en los bancos alrededor del aula. Todavía no había llegado el profesor. Me preparé para trabajar en silencio y "burlar al radar".

Entonces el niño exclamó: "¡Oye, Cabeza de Calabaza!" La voz vino del otro lado del aula y la reconocí.

Sin levantar siquiera la mirada, contraataqué: "¿qué, Cabeza de Zanahoria?"

Quería gritar, pero me negaba a dar la satisfacción a los matones de ver el dolor que sentía.

ADIÓS A CABEZA DE CALABAZA

Resiliencia es una palabra popular hoy en día. Durante la mayor parte de mi adolescencia, no tuve resiliencia alguna. Más que nada me sentía inútil y feo. O entumecido. Esos horribles comentarios intolerantes que hacían a mis espaldas parecían ser la verdad. Estaba convencido de que era un patético desperdicio que provenía de una familia tremendamente disfuncional. Pero entonces, cuando empecé la secundaria, las cosas finalmente comenzaron a cambiar milagrosamente.

Ocurrió un sábado por la mañana. Un coche y un camión de mudanza se detuvieron frente a mi casa, al otro lado de la calle. A través de la ventana de enfrente vi a un grupo de personas que descargaba el contenido del camión. Yo lo conozco, pensé, cuando vi a un niño.

Stan estaba en el mismo curso que yo en el colegio y jamás me había molestado. Igual que yo, Stan era retraído. Pero, a diferencia de mí, Stan era grande, fuerte, atractivo y temido: los demás lo consideraban uno de los niños más duros del colegio. Nadie estaba preparado para averiguar cuánto lo era en realidad.

Stan y yo no teníamos conflictos entre nosotros, así que me sentí en la libertad de cruzar la calle y ofrecerme a ayudar con la mudanza. Mi ayuda fue alegremente recibida, y durante más o menos una hora, Stan y yo llegamos a conocernos mejor.

Cuando el camión finalmente quedó vacío me despedí de él y su familia. No había duda de que vería a Stan el siguiente lunes en el colegio, pero no estaba seguro de que un niño con su reputación de duro fuera ni siquiera a dirigirme la palabra.

El adolescente aprensivo de 15 años que era tendría un futuro que no podría haber imaginado.

Por eso me sorprendí cuando, esa mañana de lunes, Stan se acercó cuando estaba recogiendo mis libros para la próxima clase. “Hola, Ian”.

“Hola, Stan”

“Bob el Matón te molesta, ¿no?”

“Sí”, respondí, sonrojándome.

“Vale”, dijo Stan. “La próxima vez que ocurra, dímelo”.

Y entonces se dio la vuelta y se alejó, dejándome boquiabierto, pero emocionado. Quizá, solo quizá, por fin alguien iba a estar de mi lado.

Al día siguiente escuché esas palabras tan conocidas: “Oye, Cabeza de Calabaza”. Como siempre, al escucharlas mi respiración se agitó por la ansiedad y la furia reprimida. Quería gritar, pero me negaba a darles a los matones la satisfacción de ver el dolor que me causaban.

Más o menos una hora después, me encontré a Stan. No quise atraer ninguna atención indeseada, así que hablé bajo. “Oye, Stan”, le dije, con el corazón en la boca. “Ha vuelto a ocurrir”.

“No te preocupes, ¡yo me encargo!”

Bob y su pandilla —unos chicos rudos de pelo graso con espinillas, que hasta entonces habían hecho a mi vida un infierno— iban pavoneándose por el pasillo cuando Stan se les acercó en dirección contraria. Con sus enormes manos, agarró a Bob el Matón por el cuello de la camisa y lo empujó contra un casillero.

“Has estado molestando a mi amigo Ian Fulton, ¿no?”

Bob el Matón tartamudeó y toda su valentía se esfumó. Uno de los niños más duros del colegio lo estaba mirando directo a los ojos, listo para causarle serio daño corporal. ¿Quién, de la alegre pandilla de Bob, quería ser la primera baja? “¡Yo no!”, era la aparente respuesta colectiva de sus cobardes amigos.

“Nooooo, claro que no”, se retorció, mientras su voz empezaba a fallarle. “Te lo prometo”.

“Sé que lo has hecho, y la próxima vez”, amenazó Stan, “¡serás mío!”.

A partir de ese día, no volví a escuchar el nombre Cabeza de Calabaza.

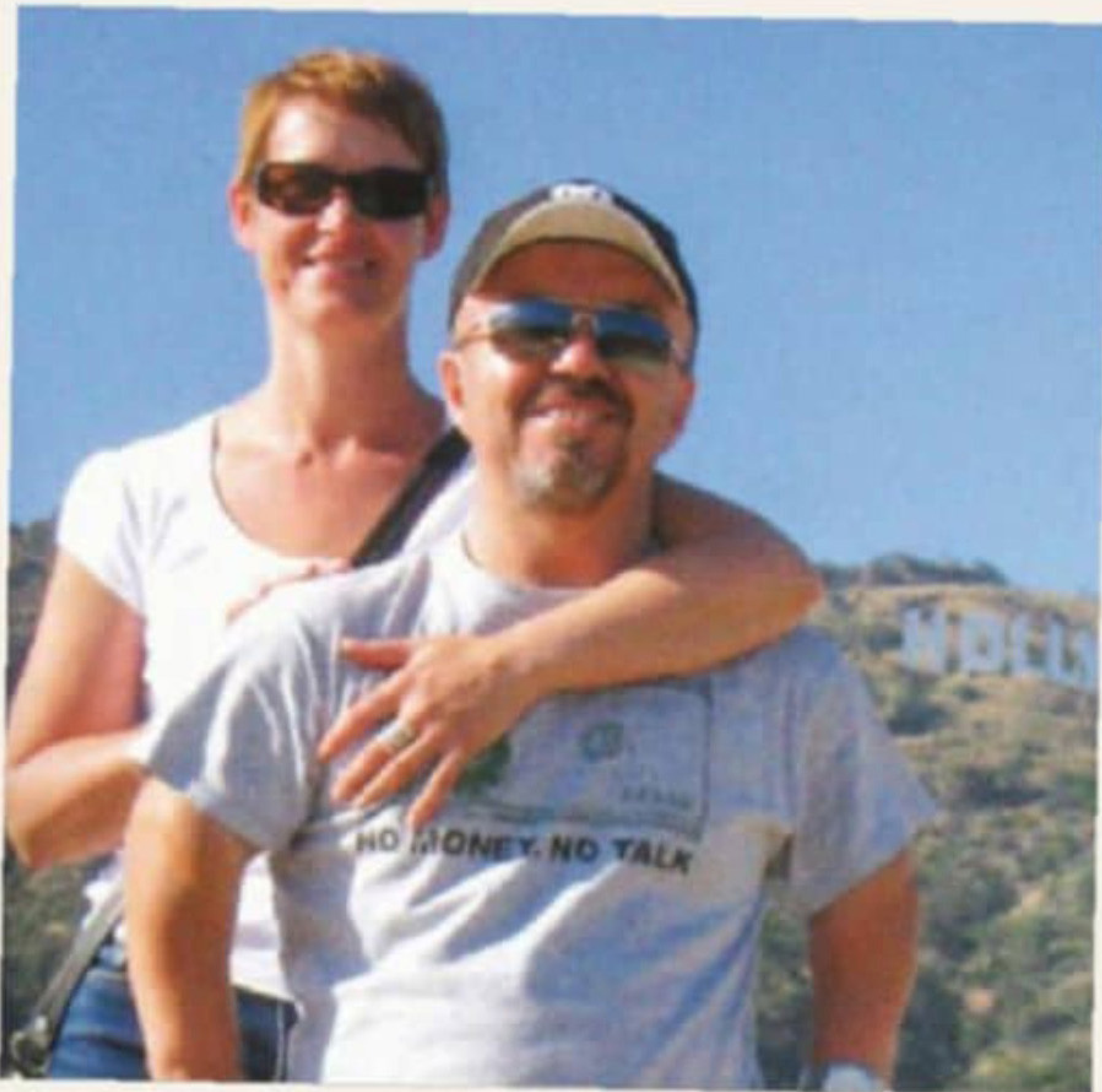
Siempre estaré agradecido con Stan por parar ese infierno en el que se había convertido mi vida en secundaria. Con ese descanso pude reestablecer mi frágil salud mental antes de que terminara el año. Fue de gran ayuda.

Aunque los matones dejaron de herirme, aún tengo las cicatrices.

Mi madre se paró en seco y se me quedó mirando como diciendo: “¿quién eres y qué has hecho con mi hijo?”

EMERGE UN TALENTO

En algún momento, a los15 años, me cambió la voz. Ocurrió un fin de semana de 1979 cuando desperté de un profundo sueño de adolescente. Era sábado en la mañana cuando, desde mi cama, grité: “una taza de té y una tostada. Gracias, mamá”.



Ian y su pareja, Helen Trenerry, en Los Ángeles, en 2010.

Mi madre se paró en seco, retrocedió y me miró como diciendo, “¿quién eres y qué has hecho con mi hijo?” Así que lo dije de nuevo y mi voz salió ronca y gutural. Hmmm, a lo mejor me estoy poniendo enfermo, pensé.

Mi nueva voz resultaría ser mi billete dorado. Mi laringe se había ensanchado y mi monótona voz de adolecente, parte de mi actitud de adolescente, se hizo más gruesa y sonora: una voz que más tarde algunos describirían como chocolate derretido. De lo más profundo de mi pequeña carrocería surgió una resonante voz de adulto: ¡un talento! No lo sabía entonces, pero al aprensivo e inseguro adolescente de 15 años que era le esperaba un futuro que no podía haber imaginado: todo gracias a “esa voz”.

Muchas veces he dicho: “mi voz tiene la apariencia que mi cara no tiene”.

Me ha abierto un mundo de oportunidades. He viajado, narrado el programa de cocina más visto del mundo y atraído a ver los mayores éxitos de taquilla del cine.

El obstáculo más grande de mi vida, mi enanismo —un diagnóstico que me dio el Dr. Spence al principio de mi vida— resultó ser una de mis mejores características, por increíble que parezca. En vez de hacerme diferente, me hace memorable.

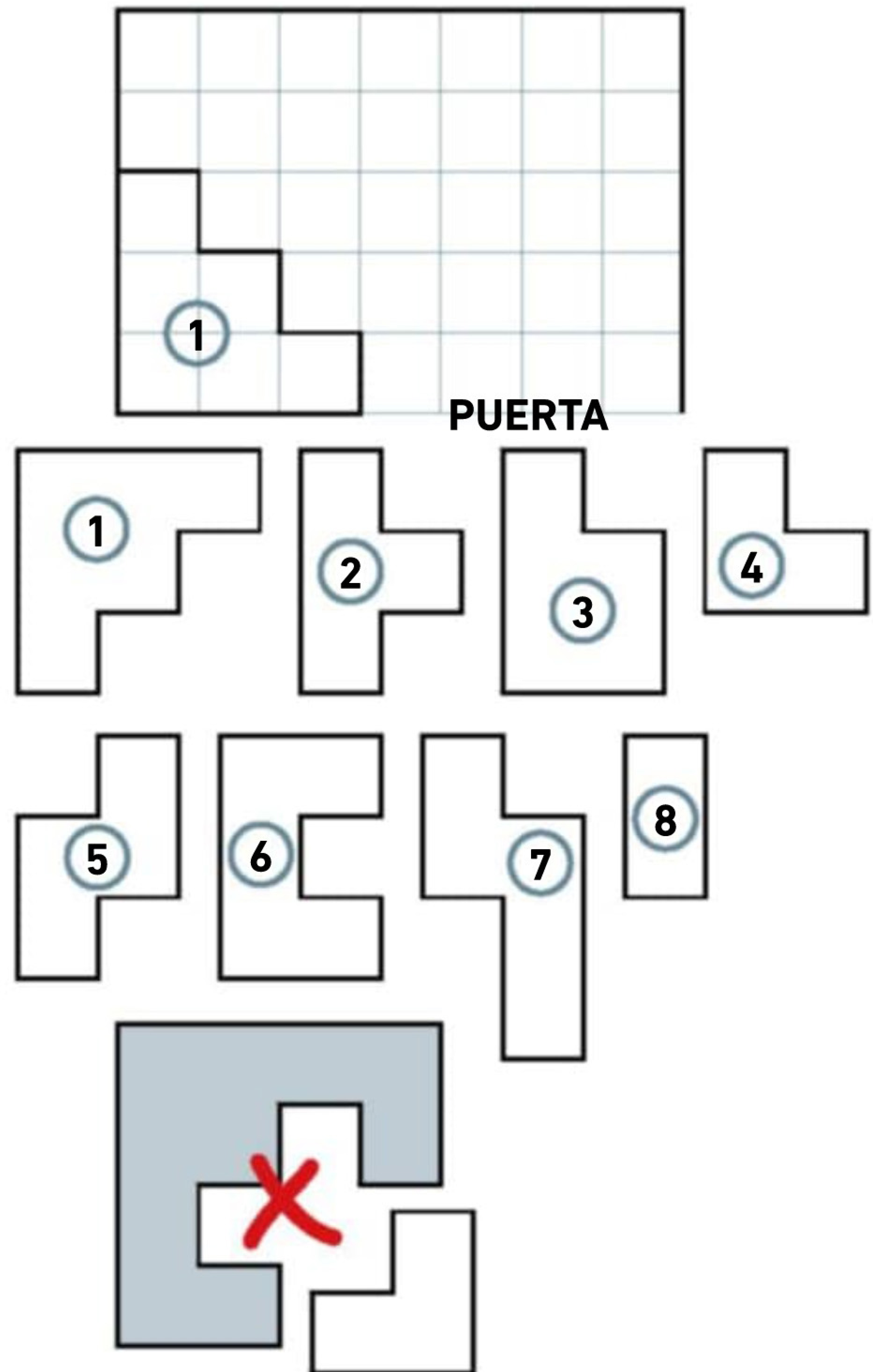
Lofty es una de las mejores voz en off de Australia. Como locutor del exitoso programa de televisión MasterChef Australia, es escuchado en más de 180 países. Vive con su pareja, la fotógrafa Hellen Trenerry, y sus perros, en la costa de Nueva Gales del Sur.

Quisiera sentirme tan cansado a la hora de acostarme como lo estoy todo el día en el trabajo.

@ENVYDATROPIC

Organiza el ascensor

MEDIA ¡La eficiencia es el lema de esta empresa de mudanzas! Tu trabajo consiste en meter por la puerta del ascensor las ocho cajas que salen del camión (en el orden indicado) de forma que quepan todas. Tanto el ascensor como las cajas están vistas desde arriba. Puedes girar las cajas, pero el mismo lado debe quedar siempre hacia arriba: no puedes girarlas de forma que sea un lado diferente el que toque el suelo. Para que sea más eficiente, una vez hayas colocado una caja, no podrás volver a moverla. Todo debe quedar en su sitio sin necesidad de levantarlo. El movimiento que se muestra, por tanto, no es posible. Cuando acabes, te quedará un cuadrado libre en el ascensor. La primera caja está colocada. ¿Puedes terminar el trabajo?



Carrera de escarabajos



DIFÍCIL Tienes dos escarabajos y un tronco. Uno puede recorrer el tronco en dos minutos y el otro en seis. Sabiendo esto, tienes que conseguir un tiempo de cinco minutos. Los escarabajos se moverán siempre a su velocidad máxima en la dirección que los pongas. No puedes medir el tronco ni usar nada que no sean los escarabajos para conseguirlo. ¿Cómo lo haces?

(ORGANIZA EL ASCENSOR) DARREN RIGBY; (CARRERA DE ESCARABAJOS) RODERICK KIMBALL DE ENIGAMI.FUN.

Conecta los bloques

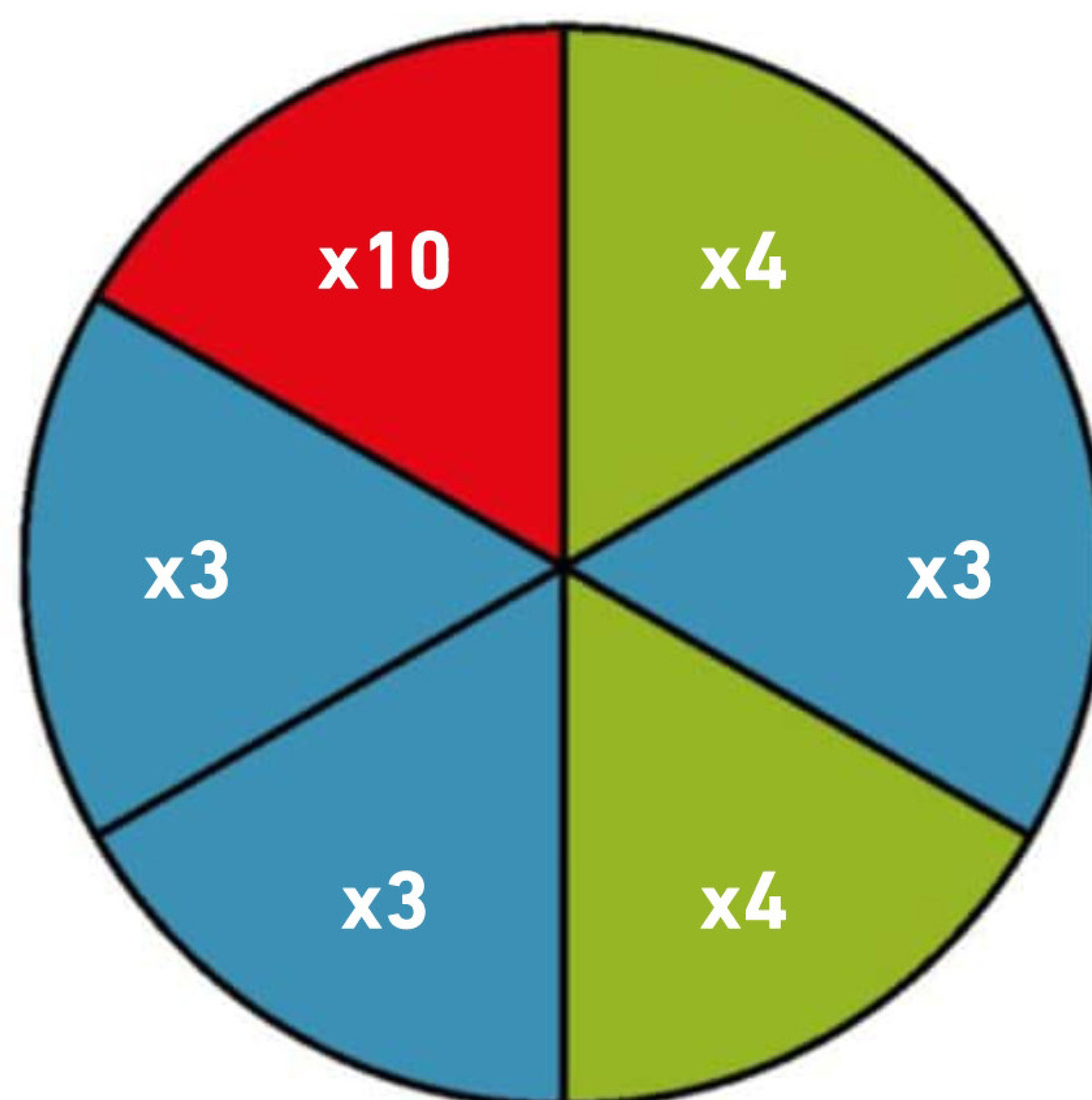
DIFÍCIL Divide este rectángulo por sus líneas en dos partes idénticas de 12 bloques y que cada una contenga las letras de la A a la L. Las formas idénticas no tienen por qué estar en la misma orientación.

F	J	E	B	H	L
B	C	F	L	K	D
J	G	A	I	D	K
E	A	I	G	H	C

Matemáticas cruzadas

MEDIA Coloca los dígitos del 1 al 9 en las nueve celdas vacías para que cada una de las tres filas y tres columnas formen ecuaciones correctas. Usa los nueve dígitos sin repetirlos. Los cálculos implican solamente números enteros positivos y deben hacerse de izquierda a derecha o de arriba a abajo, ignorando el orden de las operaciones matemáticas (PEMDSR).

	+		−		=6
+		−		+	
	+		−		=5
÷		−		÷	
	×		+		=5
=4		=4		=7	



La ruleta de la fortuna

FÁCIL La ruleta ofrece mejores posibilidades que cualquier otro juego en un casino. Cada jugador debe apostar 10€ por giro. Si la ruleta cae en el color sobre el que has apostado, recibes tus 10€ multiplicados por el número que aparece. Si no, pierdes los 10€. Por cada giro, Karen apuesta al azul mientras que Juan apuesta al rojo. ¿Quién de los dos tiene más posibilidades de conseguir más beneficios después de seis giros?

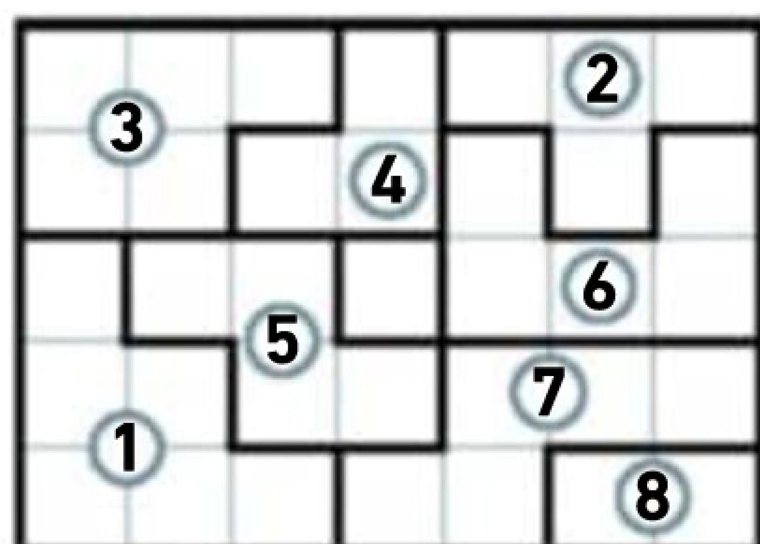
Mira las respuestas en la página 122.

(CONECTA LOS BLOQUES Y MATEMÁTICAS CRUZADAS) FRASER SIMPSON; (LA RULETA DE LA FORTUNA) SUE DOHRIN

ROMPECABEZAS SOLUCIONES

Viene de la página 120.

Organiza el ascensor



Carrera de escarabajos

Hay varias formas. Una es colocar un escarabajo en cada extremo del tronco y dejarlos ir. Cuando se encuentren, gira a cualquiera de ellos. Cuando llegue a su punto de partida otra vez, comienza con el escarabajo más rápido en un extremo del tronco. Habrán pasado cinco minutos cuando llegue al otro extremo.

Conecta los bloques

F	J	E	B	H	L
B	C	F	L	K	D
J	G	A	I	D	K
E	A	I	G	H	C

Matemáticas cruzadas

5	+	9	−	8	=6
+		−		+	
7	+	4	−	6	=5
÷		−		÷	
3	×	1	+	2	=5
=4		=4		=7	

La ruleta de la fortuna

Juan, aunque este resultado no está garantizado.



SUDOKU

Jeff Widderich

		5				7		8
1			8	9	4			
	5	4	1	2		6		
6								2
		2		5	9	3	7	
			4	7	2			1
2		3				5		

Para resolverlo

Debes rellenar cada celda con un número del 1-9 de manera que:

- Cada fila horizontal y columna vertical incluya los 9 números (1-9) sin repetir ninguno de ellos.
- Cada una de las cajas de 3 x 3 contenga los nueve números, ninguno repetido.

SOLUCIÓN

9	2	8	7	6	5	4	1	3
4	6	5	2	3	1	7	9	8
1	3	7	8	9	4	2	6	5
3	5	4	1	2	7	6	8	9
6	7	9	3	4	8	1	5	2
8	1	2	6	5	9	3	7	4
5	9	6	4	7	2	8	3	1
2	8	3	9	1	6	5	4	7
7	4	1	5	8	3	9	2	6

VOCABULARIO

"No abras los labios si no estás seguro de que lo que vas a decir es más hermoso que el silencio" (Proverbio árabe).

¿Conoce el sentido de los siguiente términos?
En la página siguiente encontrará la respuesta correcta.

Víctor García de la Concha, de la Real Academia Española

1. alucinar A Alumbrar algo. B Enseñar a alguien la verdad o el camino acertado. C Asombrar o deslumbrar a alguien.

2. concernir A Tener que ver algo con una persona o cosa, o corresponderles a ellas. B Acordar o pactar algo. C Poner de acuerdo a varias personas.

3. deglutir A Destruir o extinguir algo. B Tragar algo que está en la boca, especialmente un alimento. C Dar un alimento especial.

4. exacerbar A Hacer más fuerte o intenso algo, especialmente un sentimiento. B Irritar o enfurecer a alguien. C Avivar una pasión.

5. incitar A Caer o incurrir en una falta, un error o algo similar. B Insistir o hacer hincapié en ello. C Estimular a alguien a algo.

6. mitigar A Hacer menor algo. B Atenuar algo negativo, o hacer que disminuya su intensidad o gravedad. C Disminuir el valor de algo.

7. ofuscar A Trastornar la mente a alguien de forma transitoria. B Entontecer o volver tonto a alguien. C Hacer que alguien pierda el sentido.

8. paliar A Eliminar por completo la impresión del accidente. B Mitigar o hacer más soportable algo negativo. C Caminar bajo palio.

9. refutar A Volver a plantear un problema o un asunto. B Volver a hacer o decir algo. C Contradecir o negar con argumentos algo dicho.

10. simular A Fingir algo. B Reproducir algo ficticio o solo una apariencia de lo que pretende ser. C Funcionar un sistema artificialmente.

11. tildar A Quitar la reputación a alguien o algo. B No acertar en la realización o elección de algo. C Calificar negativamente algo o a alguien.

12. vetar A Hacer o pintar vetas o listas en algo. B Poner el veto a algo o alguien. C No aceptar o consentir lo que se considera injusto.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. alucinar (C) Asombrar o deslumbrar a alguien: "Alucinaba a los que la oían hablar tan bien con dos años".

2. concernir (A) Tener que ver algo con una persona o cosa, o corresponderles a ellas: "Siempre supo que aquel asunto no le concernía directamente".

3. deglutir (B) Tragar algo que está en la boca, especialmente un alimento: "El cáncer le impedía deglutir los alimentos".

4. exacerbar (A) Hacer más fuerte o intenso algo, especialmente un sentimiento: "Le exacerbaba ver a la chica que amaba con otro".

5. incitar (C) Estimular a alguien a algo: "Siempre incitó a sus hijos a ser responsables y honestos".

6. mitigar (B) Atenuar algo negativo, o hacer que disminuya su intensidad o gravedad: "Ningún remedio mitigaba su dolor de espalda".

7. ofuscar (A) Trastornar la mente a alguien de forma transitoria: "Estaba tan ofuscado con aquel tema que no podía pensar con claridad".

8. paliar (B) Mitigar o hacer más soportable algo negativo: "Intentaba llevar a su ánimo un poco de consuelo para paliar su sufrimiento".

9. refutar (C) Contradecir o negar con argumentos algo dicho: "Por principio refutaba cualquier planteamiento".

10. simular (A) Fingir algo: "Simuló un gran enfado aunque no se sentía en absoluto molesto".

11. tildar (C) Calificar negativamente algo o a alguien: "Tildaron el artículo de oportunista en aquel momento".

12. vetar (B) Poner el veto a algo o alguien: "La mayor parte de la Junta vetó la proposición más importante".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor
8 - 10: correcto
11 - 12: excelente

TRIVIAL

Beth Shillibeer

1. ¿Qué fenómeno dio forma a accidentes geográficos como las morrenas, los eskers y los drumlins?

2. ¿Qué producto vegetariano suelta un jugo parecido al de la carne?

3. ¿Qué reciente serie de televisión sobre las excentricidades de los ángeles y demonios protagonizaron David Tennant y Michael Sheen?

4. Henry Dunant compartió el primer premio Nobel en 1901 por fundar ¿qué organización dedicada a salvar vidas?

5. ¿Qué evento lunar promete hacer Halloween 2020 más espeluznante?

6. ¿Qué trofeo es tan venerado por los seguidores de hockey que tiene su propio “guardián”, responsable de su seguridad?

7. Han van Meegeren era falsificador de arte holandés. *La cena de Emaus* fue proclamada una obra de arte, ¿por quién?

8. ¿Qué objeto se encontraban a veces en el papel higiénico casi hasta los años 30?

9. La máscara de Michael Myers de *Halloween* está basada en ¿qué actor canadiense famoso por *Star Trek*?

10. ¿Qué tienen en común las versiones Misère de juegos como el nim, el juego del drago (o “brotes”) y el póker?

11. ¿Qué pintó el artista grafitero Banksy en las paredes de su propio baño durante el confinamiento del COVID-19?

12. El resplandor Fuego de San Telmo aparece cuando el voltaje eléctrico choca con los gases en el cielo. ¿Cómo se llama cuando lo provocamos en tubos de vidrio?



13. ¿Qué libro de Roald Dahl se inspira en ser probador de golosinas por niños?

14. En Hawái, la estatua Aloha Spirit anima a los funcionarios a asumir, ¿qué rasgos de carácter?

15. ¿De dónde se sacaban las linternas de Halloween en Irlanda y Escocia antes de que empezaran a importar calabazas?

Respuestas: 1. La retirada de los glaciares. **2.** La *Impossible Burger*. **3.** *Good Omens*. **4.** El Comité Internacional de la Cruz Roja. **5.** Luna llena. **6.** La Copa Stanley. **7.** Johannes Vermeer. **8.** Astillas. **9.** William Shatner. **10.** Los jugadores intentan perder. **11.** Ratas. **12.** Luces de neón. **13.** *Charlie y la fábrica de chocolate*. **14.** Amabilidad, unidad, cortesía, humildad y paciencia. **15.** Nabos.

FOTOGRAFÍA: ISTOCK.COM/ALEXRATHS

CITAS CITABLES

Si te sientes diferente, construye tu escenario y oblígales a mirar.

—Beyoncé, CANTANTE

Abrazamos la molestia física que experimentamos cuando exigimos al cuerpo. Las conversaciones incómodas son esa misma molestia, pero para el alma.

—Alexis Ohanian, EMPRESARIO

Creo que todos tenemos derecho a la felicidad, la libertad, la atención médica, la educación y las clases de guitarra.

—Bonnie Raitt, MÚSICA

Donde otros ven obstáculos, yo veo tanques de nitrógeno.

—Darren Criss, ACTOR

La vida se va como el agua. No desperdicies ni un momento de tu valiosa existencia. ¡Despierta ahora! ¡Y ahora! ¡Y ahora!

—Ruth Ozeki, ESCRITORA

Ponerse el pijama de día y cambiarse el pijama cuando llega la noche es un buen ejemplo para los hijos.

—Sarah Michelle Gellar, ACTRIZ

BEYONCÉ

OHANIAN

RAITT

CRISS

FOTOGRAFÍAS: GETTY IMAGES

PRÓXIMO MES

FOTO: © *El País/Jaime Coronel*

La bondad en la era Covid

Historias de generosidad que ha generado la pandemia alrededor del mundo.

El mundo de Greta

Cómo se convirtió esta adolescente sueca en líder de un movimiento global.

Noquear la diabetes

Nuevos estudios demuestran cómo controlar o incluso revertir esta enfermedad.

Navegar por la historia

Un viaje a bordo de una réplica de velero te trasladará al siglo XVIII.



 ILUSTRACIÓN: *Miroslav Barták*

Selecciones
READER'S DIGEST



FOTO: ISTOCK.COM/DHDEZVALLE

Un colorido mundo nos rodea

página 70